Wir bringen Farbe in Ihren Alltag!

Webinare

100 Bildungsurlaube

Aktionstag „Einladung zum Umdenken“

Neue Kunstwerkstätten im Brookweg 28

VHS_ Oldenburg

Frühjahr / Sommer 2015

vhs oldenburg

Editorial

Herzlich willkommen

**Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Freundinnen und Freunde der VHS Oldenburg,**

„In welcher Welt wollen wir leben und was können wir dafür tun?" – das waren unsere Leitfragen bei der Vorbereitung des Schwerpunkts **„Einladung zum Umdenken"**. Wir haben Ihnen ein Programm zusammengestellt, das zum Umdenken in kleinen praktischen Schritten anregt und zum Nachdenken über Themen, die den Blick über individuelles Handeln hinaus weiten (ab Seite 5).

So setzt sich zum Beispiel das **Great Ape Project** dafür ein, dass unsere nächsten genetischen Verwandten, die Menschenaffen, Grundrechte erhalten. Denn Schimpansen, Orang Utans und andere Primaten leben in den meisten Zoos unter Bedingungen, die zu schweren Verhaltensstörungen führen. Darüber wird **Dr. Colin Goldner**, Leiter des „Great Ape Projects (GAP)", im Rahmen des **Aktionstages** zum Schwerpunkt „Einladung zum Umdenken" **am 17. April** informieren (Seite 6 und 8). Bei Impulsvorträgen und Infoständen zu Themen wie Mobilität und Wohnen, effizienter Nutzung von Ressourcen und sozialem Engagement können Sie mit Experten und anderen Interessierten ins Gespräch kommen.

Wie können wir namenhafte Referenten aus dem In- und Ausland zu brisanten politischen Themen für uns gewinnen? Mit **Webinaren** (das Kunstwort ist zusammengesetzt aus Web und Seminar) bieten wir Ihnen ab diesem Semester Vorträge von Professoren verschiedener Universitäten als Live-Übertragung via Internet an – mit der Möglichkeit der anschließenden Diskussion. Vier Webinare werden direkt aus englischen Universitäten auf Englisch übertragen. Thematisch geht es u. a. um den **Ukraine-Konflikt**, um **Islam und Islamismus** sowie um das **Verhältnis der Briten zu Europa** (Seite 14 und 78).

Als eine weitere neue Lernform führen wir in unseren Webdesign- und Medienproduktionsangeboten **Blended Learning** ein. Neben dem Präsenzunterricht stellen unsere Dozenten in der Online-Phase auf einer Lernplattform Übungen zur Festigung des Erlernten bereit und begleiten diese. Diese Kurse sind mit einem **BL** gekennzeichnet (ab Seite 69). Generell haben wir unsere Windows-Software auf die **neueste Office-Version 2013** und die Adobe-Software auf die stets aktuelle **CC-Version** umgestellt.

Unser Programmbereich reagierte auf das große Interesse nach **Bildungsurlauben und Kompaktseminaren**. Wir haben für Sie ein Jahresprogramm mit fast **100 Angeboten** aus den Bereichen berufliche Bildung und Sprachen konzipiert. Eine Übersicht finden Sie auf Seite 140/141, und im Programm sind diese Kurse mit einem **BU** versehen.

Wir freuen uns, dass Sie unsere **neuen Kunstwerkstätten im Brookweg 28** so gut angenommen haben, und es motiviert uns, Ihnen dort ein kreativ-abwechslungsreiches Programm anzubieten (ab Seite 120). Aber auch außerhalb der Werkstätten erwartet Sie mit der Reihe **Theatervielfalt im Oldenburgischen Staatstheater** eine Einführung in das (niederdeutsche) Schauspiel, Ballett und in die Oper (Seite 135).

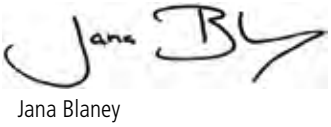
Es ist wieder soweit, am **24. und 25. Januar** laden wir Sie herzlich zu unserer vierten Regionalmesse **„Aufgetischt für nachhaltige und genussvolle Ernährung"** in die VHS ein. Zusammen mit über 35 Ausstellern präsentieren wir Ihnen regionale Schätze von ausgesuchten Käsesorten, Spezialitäten aus artgerechter Tierhaltung, Essig-, Öl- und Salzmanufakturen bis hin zum veganen Brot. Beim Schaukochen treffen Sie auf bekannte Köche wie Luka Lübke & Jonas Martin, Jan Linne, Nikloai Pallek, Cord Henning Pieper, Jochen Thoss und Remo van Vugt (Seite 115).

Spätestens nach dem Genießen kommt die **Zeit für Bewegung.** Das **Crosstraining 2.0** ist für alle Sportbegeisterten und Bewegungsjunkies ein athletisches Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination verbindet (Seite 98). In Kooperation mit einem Iron-Man-Finisher und einem Ultra-Marathonläufer bieten wir **Trailrunning** an, ein Berglauftraining im Harz. Zwei Ultraläufern bei ihrem Lauf durch die Wüste zuzusehen, kann allerdings auch im Sitzen vor einer Multimedia-Show den Puls in die Höhe treiben (Seite 100).

Bleibt mir, Ihnen ein in vielen Dimensionen bewegtes Semester zu wünschen!

Herzliche Grüße

Ihre



Jana Blaney
Interimsgeschäftsleitung der Volkshochschule Oldenburg

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt: **Jana Blaney**

Redaktion, Layout und Satz: **Abteilung Marketing**
Druck: **WE-Druck GmbH & Co. KG,** Oldenburg
Titelbild: © **Ingo Kürten**

Volkshochschule Oldenburg e. V.
Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
Telefon 0441 92391-50 | Fax 0441 92391-13
www.vhs-ol.de | E-Mail: info@vhs-ol.de

Informationen

Ausgabe Frühjahr / Sommer 2015, Auflage 47.500 als Beilage in der NWZ, Ausgabe vom 9. / 10. Januar 2015

Beginn des Semesters: 9. Februar 2015

Die unterrichtsfreie Zeit ist den Schulferien des Landes Niedersachsen angeglichen. Bitte beachten Sie die ausführlichen Hinweise auf den Seiten 142/143. Anmeldungen sind schriftlich, persönlich, telefonisch und online möglich.

Änderungen vorbehalten.

**Volkshochschule Oldenburg -
Campus für lebenslanges Lernen**

Dieses Projekt wird gefördert mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.vhs-ol.de/projekte

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Europa fördert Niedersachsen

Erläuterungen und Orientierung_0

Ihre Ansprechpartner / Inhaltsverzeichnis

Kundenzentrum

Anmeldung und Kursinformation

Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg

Wiebke Binder, Gisela Grosser,
Kirsten Holtorf, Marion Lüken, Julian Oetjen

Telefon	0441 92391-50
Telefax-Nr.	0441 92391-13
info@vhs-ol.de	www.vhs-ol.de

Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Mo, Di	9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr	9:00 - 12:30 Uhr
Do	9:00 - 18:00 Uhr

Geschäftsleitung

Interimsgeschäftsleitung
Jana Blaney blaney@vhs-ol.de
Christian Wassrodt wassrodt@vhs-ol.de

Assistenz
Nicole Matthes 0441 92391-12
Raum 4.11 matthes@vhs-ol.de

Qualitätsmanagement

Qualitätsmanagement, Datenschutz und Sicherheitsbeauftragter
Wolfgang Hockmann hockmann@vhs-ol.de

Service und Controlling

Abteilungsleitung
Christian Wassrodt 0441 92391-20
Raum 0.08 wassrodt@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Organisation
Erika van de Velde 0441 92391-14
Raum 0.05 vandevelde@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Personal
Monika Zimmerling 0441 92391-11
Raum 0.07 zimmerling@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Finanzen
Gisela Deutsch 0441 92391-22
Raum 0.03 deutsch@vhs-ol.de

Systemadministrator
Christian Nordmann 0441 92391-45
Raum 0.09 nordmann@vhs-ol.de

Hausbetreuung 0171 9155333
Peter Bruns, Rainer Dicke,
Uwe Fichtner, Bärbel Rüdebusch

Programmbereich

Abteilungsleitung
Claudia Grove 0441 92391-32
Raum 1.01 grove@vhs-ol.de

Oldenburger Gesundheitsakademie
Gesundheit und Fitness
Claudia Grove 0441 92391-32
Raum 1.01 grove@vhs-ol.de

Ernährung
Antje Schmidt-Kunert 0441 92391-40
Raum 4.07 schmidt-kunert@vhs-ol.de

Fremdsprachen
Jennifer Louise Fenech 0441 92391-29
Raum 1.02 thomalla@vhs-ol.de

Deutsch als Fremdsprache / Fremdsprachen
Martha Hagen 0441 92391-26
Raum 1.13 hagen@vhs-ol.de

Berufliche Bildung und EDV
Ratgeber und Praxis
Veit Bohlen 0441 92391-51
Raum 1.03 vbohlen@vhs-ol.de

Kunst und Kultur
Exkursionen und Junge VHS
Melanie Wichering 0441 92391-46
Raum 1.09 wichering@vhs-ol.de

Allgemein- und Gesellschaftswissen
2. Bildungsweg
Anna Drosdowska 0441 92391-31
Raum 1.10 drosdowska@vhs-ol.de

Interkulturelle Projekte
Yasemin Kocatas 0441 235-2404
Raum 1.12 kocatas@vhs-ol.de

abc+ Projekt
Alphabetisierung und Grundbildung
Achim Scholz 0441 92391-53
Raum 2.09 scholz@vhs-ol.de

Gebärdensprache
Alphabetisierung für Migranten
Andrea Meyer zu Natrup 0441 92391-33
Raum 1.08 meyerzunatrup@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Programmbereich
Viktor Breise 0441 92391-19
Marion Greulich 0441 92391-39
Elisabeth Tebben 0441 92391-44
Marita Wempen-Lange 0441 92391-35
Julia Wichmann 0441 92391-57
Raum 1.05 / 1.06 / 1.07

www.vhs-ol.de

Marketing

Abteilungsleitung | Stellv. Direktorin
Jana Blaney 0441 92391-36
Raum 4.09 blaney@vhs-ol.de

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit
Susanne Kunkel 0441 92391-37
Antje Schmidt-Kunert 0441 92391-40
Frauke Sterwerf 0441 92391-38
Raum 4.07 / 4.08 marketing@vhs-ol.de

Projektbereich

Abteilungsleitung 04407 71475-13
Anne Bohlen bohlen@vhs-ol.de

Außerschulischer Lernort
Gerd Hunke 0441 99858911
Pophankenweg 36 hunke@vhs-ol.de

Berufspraktische Weiterbildung für Mirgranten
Swetlana Bauer 0441 21779825
Raiffeisenstraße 27 sbauer@vhs-ol.de

Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie" / ProfilPASS Dialogzentrum
Am Wendehafen 8 0441 2190663
info@bildungsberatung-oldenburg.de

Jugendwerkstatt LUPO
Brigitte Schulze-Liedtke 04482 9809411
Hauptstr. 12, Hatten schulze-liedtke@vhs-ol.de

Oldenburger Jugendwerkstatt
Gerd Hunke 0441 99858911
Pophankenweg 36 hunke@vhs-ol.de

Umschulungsbegleitende Hilfe
Monika Dähne 0441 57052322
August-Wilhelm-Kühnholz-Str. 13 ubh@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Projektbereich
Doris Jausch 0441 998589-12
Matthias Krügel 04407 71475-17
Uwe Sieling 0441 92391-43

Außenstellen Hatten + Wardenburg

Außenstellenleitung
Anne Bohlen 04407 71475-13
bohlen@vhs-ol.de
Anmeldung 04407 71475-0
Patenbergsweg 7 | 26203 Wardenburg

Bildung mit Qualität

Wir sind nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Orientierung
ab Seite 2 | ab Seite 142

Bildungsurlaub
Seite 140

Schwerpunkt Einladung zum Umdenken
ab Seite 5

Sprachen
ab Seite 11

Berufliche Bildung und EDV
ab Seite 45

Mensch und Gesellschaft
ab Seite 78

Ratgeber und Praxis
ab Seite 84

Gesundheit, Fitness und Ernährung
ab Seite 90

Inselzeit
ab Seite 116

Exkursionen
Seite 118

Kunst und Kultur
ab Seite 119

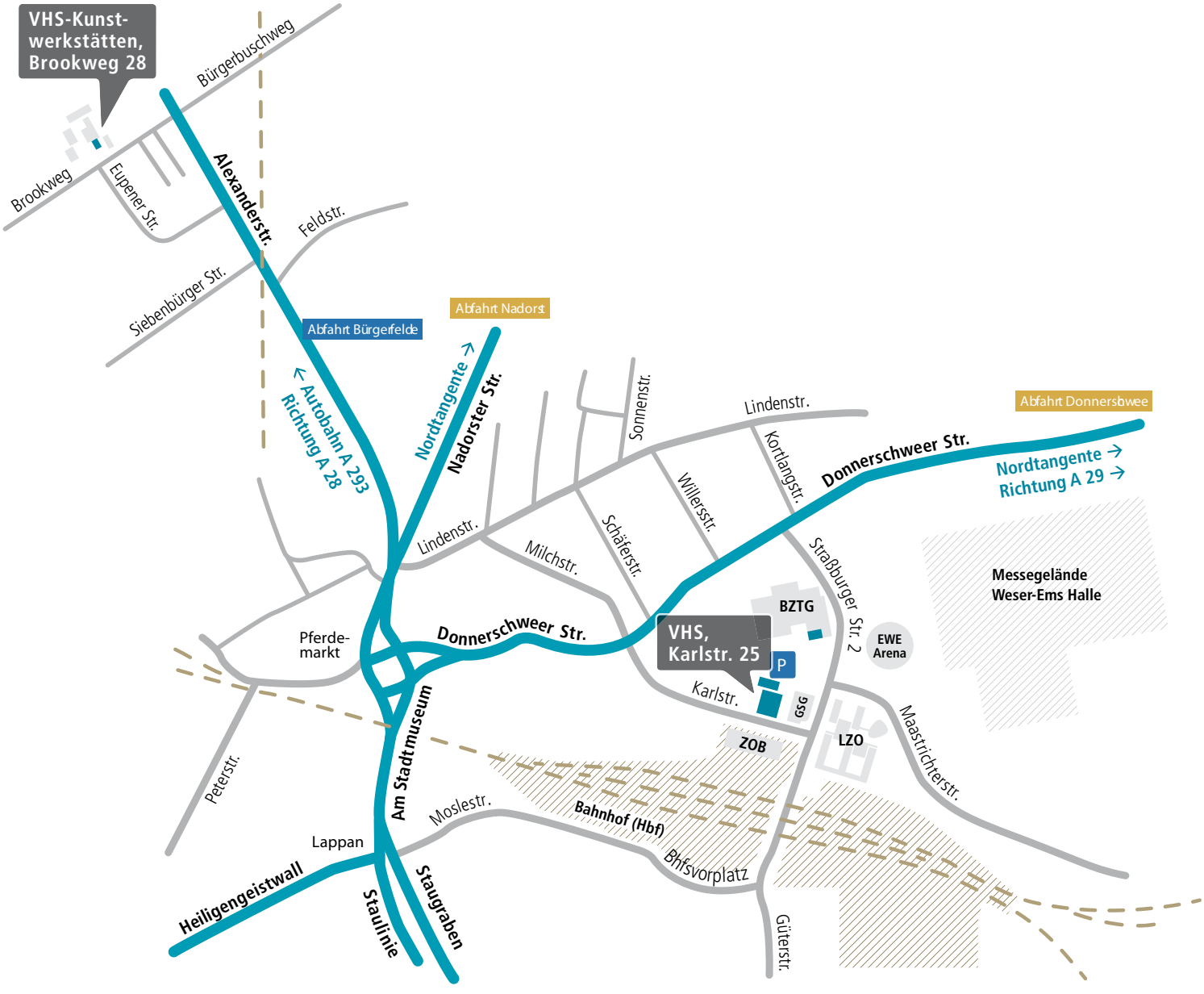
Schulische Bildung
ab Seite 136

Junge VHS
Seite 138

Sommerakademie
Seite 139

Erläuterungen und Orientierung_0

Unsere Standorte



Unsere Standorte

VHS Oldenburg Zentrale und Café Kurswechsel
Karlstr. 25 | 26123 Oldenburg

Oldenburger Jugendwerkstatt
Pophankenweg 36 | 26129 Oldenburg
Von-Finck-Str. 3 | 26121 Oldenburg

Außerschulischer Lernort
Pophankenweg 36 | 26129 Oldenburg

NEU

VHS-Kunstwerkstätten
Brookweg 28 | 26127 Oldenburg

Berufspraktische Weiterbildung
Raiffeisenstr. 27 | 26122 Oldenburg

Umschulungsbegleitende Hilfe
August-Wilhelm-Kühnholz Str. 13
26135 Oldenburg

Einladung zum Umdenken

Im 21. Jahrhundert steht die Menschheit an einer besonderen Schwelle. Schon heute verbrauchen sieben Milliarden Menschen 1,5 Planeten, um alle ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Wir leben auf ökologischem Pump. Wenn wir weiter machen wie bisher, wird die Menschheit am Ende des Jahrhunderts vier Planeten benötigen. Es ist klar, dass das nicht gut gehen kann. Am Klimawandel, an verschwindenden Regenwäldern und an immer aufwändigeren Wegen, um an Öl- und Gasreserven zu kommen, zeigt sich das täglich.

Den entwickelten Ländern kommt nun eine besondere Verantwortung zu: Während eine Inderin nur eine Tonne Kohlendioxid verursacht, sind es bei einem Deutschen zehn Tonnen.

Und auch wenn wir die Herausforderung in dieser Klarheit sehen, fühlen wir uns oft machtlos. Der eigene Umweltschutzbeitrag wirkt so klein. Sind nicht Politik und Industrie gefordert, die Probleme zu lösen? Und bringen Anstrengungen in Deutschland überhaupt etwas, wenn dieser Beitrag durch steigende Umweltbelastungen in großen Ländern wie China mehr als überkompensiert wird? Das sind Fragen, die uns durch den Kopf gehen. Was bleibt, sind dann Resignation und ein schlechtes Gewissen.

Aus diesem Teufelskreis kommen wir heraus, wenn wir umdenken. Denn ist es nicht ein Geschenk, in ein Jahrhundert hineingeboren worden zu sein, in der die Menschheit eine epochale Bewährungsprobe zu bestehen hat: ein gutes Leben für neun Milliarden Menschen in den uns gegebenen ökologischen Grenzen zu realisieren? Gerechtigkeit in einer ökologisch begrenzten Welt zu ermöglichen, ist ein gewaltiger Zivilisationssprung: Denn „Fortschritt" hat in den letzten Jahrhunderten in der Regel „expansiv" funktioniert: Durch Rückgriff auf fremdes Territorium, durch Ausbeutung Schwächerer oder von natürlichen Ressourcen. Die gewaltigen technologischen Fortschritte der letzten 200 Jahre erlauben es uns, nun einen Zivilisationssprung anzugehen, den der Psychologe Harald Welzer als „reduktive Moderne" bezeichnet. Eine Welt, in der wir die zentralen Errungenschaften der Moderne wie individuelle Freiheit, Bürgerrechte sowie vielfältige Entfaltungsmöglichkeiten erhalten, dabei aber die uns gegebenen Grenzen als Geschenk und nicht als Beschränkung annehmen.

Denn aus unserer ganz persönlichen Erfahrungen wissen wir, was der amerikanische Naturphilosoph Henry David Thoreau so eindrucksvoll auf eine Formel brachte: Ein Mensch ist so reich, wie die Anzahl der Dinge, auf die er verzichten kann.

Der bewusste Umgang mit Grenzen ist etwas, das uns selber wachsen lässt. Der gelegentliche Verzicht auf Fleisch, der Umstieg aufs Fahrrad, die Entdeckung der Reize der unmittelbaren Umgebung oder der ökologisch bewusste Einkauf: Das stärkt unsere Achtsamkeit, setzt uns in bewusste Beziehung zu unserer Umwelt. Es kultiviert eine Haltung, mit sich und der Welt umzugehen, die uns in der Regel wachsen lässt. Es ist diese Haltung, durch die auch ein Funken auf andere Menschen überspringt. Und die auch Politik ermuntert, Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, ein solches „gutes Leben" einfacher zu machen.

Oldenburg ist durch eine Reihe von Vordenkern und „Vormachern" heute schon ein Ort für ein solches Umdenken mit hoher Ausstrahlung weit über Oldenburg hinaus. Mit den inspirierenden Veranstaltungen im Rahmen des Schwerpunktpunktthemas schafft die VHS Oldenburg vielfältige Einladungen, selber Teil dieser Weltbürgerbewegung auf dem Weg in eine neue Moderne zu werden.

Ihr

Prof. Dr. Uwe Schneidewind
Präsident des Wuppertal Institutes für Klima, Umwelt, Energie

Schwerpunkt_1

Einladung zum Umdenken

Einladung zum Nachdenken

Vortrag: Grundrechte für die großen Menschenaffen

Das Great Ape Project

Der Mensch ist nicht die „Krone der Schöpfung", vielmehr gehört er der gleichen Familie der Hominiden an, wie die Großen Menschenaffen: Bonobos, Schimpansen, Gorillas und Orang Utans. Innerhalb der Hominiden sind - bildlich ausgedrückt - Menschen, Schimpansen und Bonobos Geschwister, Gorillas sind ihre gemeinsamen Cousins und Orang-Utans sind etwas weiter entfernte Großcousins. Sie unterscheiden sich in kognitiver, emotionaler, sozialer und kommunkativer Hinsicht allenfalls graduell voneinander.

Das 1993 von den Philosophen Peter Singer und Paola Cavalieri initiierte Great Ape Project verfolgt das Ziel, den Großen Menschenaffen aufgrund ihrer großen Ähnlichkeit mit dem Menschen bestimmte Grundrechte zu verschaffen, die bisher nur für diesen gelten: Das Recht auf Leben, auf Freiheit und auf körperliche wie psychische Unversehrtheit. Es würde somit als strafbares Unrecht gelten, Menschenaffen in medizinischen Experimenten zu schädigen, sie in Gefangenschaft zu halten, zu jagen, zu töten oder ihren Lebensraum zu zerstören. Der Vortrag befasst sich im ersten Teil mit der Kulturgeschichte des Verhältnisses Mensch-Menschenaffe in Europa; im zweiten Teil werden das Anliegen und die konkreten Ziele des Great Ape Project vorgestellt und diskutiert.

Colin Goldner **NEU**
Fr 17. April 2015, 17:00 - 19:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 50 Plätze, 8 €
Für NWZ-Card Inhaber 6 €
Kursnummer 15AO 11019

Macht euch die Erde untertan

Zum Verhältnis zwischen Religion und Ökologie

Die Veranstaltung wird das Verhältnis ausgewählter monotheistischer Religionen zur natürlichen Umwelt untersuchen. Dabei ist zu klären, welche Bedeutung und Funktion dort jeweils die Natur hat, welche Rechte und Pflichten der Mensch ihr gegenüber hat und ob es Widersprüche zu modernen gesellschaftlichen Vorstellungen von Ökologie und Nachhaltigkeit gibt. Nach einer kurzen theologischen Einführung wird mit das Publikum zu einer Diskussion eingeladen.

Pfarrerin Brigitte Gläser / Rabbiner Jona Simon / Ilyas Yanc **NEU**
Do 7. Mai 2015, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 50 Plätze, 13 €
Ermäßigung nur
für NWZ-Card Inhaber 11 €
Kursnummer 15AO 11255

Lebensläufe

Workshop: Lebenslanges Lernen lernen

Neurowissenschaftliche Grundlagen zu Lernprozessen verstehen und nutzen

Sie zweifeln an der Teilnahme einer Weiterbildung, ob Lehrgang oder Seminar, weil Sie lange nicht mehr gelernt haben? Sie befürchten neuem Lernstoff aufgrund Ihres Alters nicht gewachsen zu sein? In diesem Seminar sind Sie zu einem Ausflug in die Neurowissenschaft eingeladen: Sie erfahren Interessantes und Nützliches über die Funktion Ihres Gehirns, es werden Begriffe aus der Neurobiologie, u. a. zu den Themen Lernen, Emotionen, (Unter-) Bewusstsein, Stress, Wahrnehmung und neuronale Kommunikation erklärt und ihr konstruktiver Einsatz im Alltag verdeutlicht. Anhand von Übungen aus dem Verhaltenstraining, wird Wissenswertes aus der Hirnforschung gelernt und eine individuelle Bedienungsanleitung für Ihr Gehirn erarbeitet. Ziel des Seminars ist es, das Verständnis für Ihr Gehirn zu erweitern und zum Weiterlernen zu animieren. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Neurowissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin Dr. Angela Kurylas **NEU**
Sa 20. Juni 2015, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
8 Ustd., 14 Plätze, 69 € (inkl. Getränke)
Kursnummer 15AO 31701

Vortrag: Lebendige Beziehungen gestalten

Faktoren psychosozialer Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit und Wachstum sind im ökonomischen und ökologischen Kontext häufig schwer vereinbar. Für Beziehungen ist Wachstum jedoch eine Bedingung für Nachhaltigkeit. Der Begriff Beziehung ist allerdings anfällig für Missverständnisse. Es ist ein Unterschied, ob es in einer Beziehung vordringlich um Vorteile und Nutzen geht oder um echtes Interesse am anderen, im Sinne einer Begegnung, wie es Martin Buber nannte. Menschen haben individuelle Bedürfnisse und Ansprüche die befriedigt werden wollen. Nachhaltige Beziehungsgestaltung sucht nach Möglichkeiten der eigenen Entfaltung in gegenseitiger Achtung, im Vertrauen auf Auseinandersetzungen ohne Kontaktabbruch sowie der Bereitschaft, sich selbst in Frage zu stellen, ohne sich zu verraten und schließt die Möglichkeit der Trennung ein, ohne gegenseitig bleibenden Schaden anzurichten.

Gestalttherapeut Dieter Meyer **NEU**
Fr 17. April 2015, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 60 Plätze, 8 € Abendkasse.
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 13500

Lebendige Bibliothek

Beurteile kein Buch nach seinem Umschlag!

Haben Sie Lust und Mut, sich mit Ihren (Vor-) Urteilen auseinanderzusetzen? Wollen Sie Fragen stellen, die Sie schon immer hatten, aber es fehlte an Möglichkeiten, Antworten zu bekommen? Die Lebendige Bibliothek bietet dazu eine einzigartige Gelegenheit. Hier stellen sich Menschen mit ihren Geschichten als „Bücher" dar und können für ein Gespräch „entliehen" werden. Wie in einer Bibliothek gibt es eine breite Auswahl an Themen, so dass Sie u. a. eine Drag Queen, einen Flüchtling, eine Muslima, einen Millionär und viele andere Lebendige Bücher kennenlernen können. Die Lebendige Bibliothek wird bereits zum zweiten Mal in Oldenburg organisiert.

Anna Drosdowska / Melanie Blinzler / Uwe Fischer
Fr 20. März 2015, 14:30 - 19:00 Uhr
Kulturlounge Seelig; Schloßplatz 2; Oldenburg
6 Ustd., 50 Plätze, gebührenfrei
Kursnummer 15AO 11000

Do it yourelf

Nähen: Änderung und Reparatur

Änderungsschneiderei ade!

Das Lieblingsstück oder die Neuerwerbung ist zu lang, zu kurz, zu weit oder zu eng? Reißverschluss kaputt - Kinderhose am Knie gerissen? Hier lernen Sie Schritt für Schritt, wie es geht. Änderungen und Reparaturen wie Risse im Stoff flicken oder Reißverschlüsse austauschen, aber auch auf individuelle Änderungswünsche wird gern eingegangen. Bitte mitbringen: Nähmaschine und Ersatznadeln, Schere, Nähgarn, Steck- und Nähnadeln, Lineal, Bleistift, Schneiderkreide, Maßband, zu änderndes Kleidungsstück, Stoff- oder Jeansreste, Flicken, Reißverschluss.

Modedesignerin Susy Viertelhaus **NEU**
Wochenende 6. / 7. Juni 2015
Sa 14:00 - 17:00 Uhr, So 11:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
11 Ustd., 10 Plätze,
52 € (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41433

Neues Design für alte Lieblingsjeans

Nähen mit Jeansstoff

Zu eng, zu weit oder einfach aus der Mode - alte Jeans gehören noch lange nicht in den Müll. Hier lernen Sie, wie Sie aus Ihren alten Wegbegleitern tolle neue Dinge zaubern können wie beispielsweise einen Rock, eine Tasche oder ein Kissen. Bringen Sie gerne Ihre Ideen mit! Voraussetzungen: Grundkenntnisse an der Nähmaschine. Bitte mitbringen: Nähmaschine, alte Jeans, passender Kombistoff, Reißverschluss, ggf. Zierbänder, Garn, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle **NEU**
Sa 14. März 2015, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 10 Plätze,
48 € (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41436

Nähen: Recycling und Upcycling

Neues aus alten Sachen und Stoffresten

Die Chance für aussortierte Shirts, Hemden und Blusen! Hier können Sie mit der Nähmaschine oder in Handarbeit ihre Oberteile aufpeppen oder miteinander kombiniert etwas Neues entstehen lassen. Auch Kinderkleidung oder Wohnaccessiores wie Kissen, Tischsets oder Brotkorb können aus Ihren alten Kleidungsstücken genäht werden. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und zaubern Sie aus Vorhandenem etwas Neues! Voraussetzungen: Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln, Lineal, Maßband, Bleistift, Schneiderkreide, Oberteile, Stoffreste. Weiterhin nach Belieben: Filz, Knöpfe, Reißverschlüsse, Zierbänder, Perlen, Pailletten.

Modedesignerin Susy Viertelhaus **NEU**
Wochenende 27. / 28. Juni 2015
Sa 14:00 - 17:00 Uhr, So 11:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
11 Ustd., 10 Plätze,
52 € (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41435

Goldschmieden mit recyceltem Material

Oder: Vom Kronkorken zum Ohrring

Verbinden Sie doch Ihre Fundstücke von Strand und Straßenrand mit Edelmetallen und Funkelsteinen. Gestalten Sie nach eigenem Gustus ausgefallene Schmuckstücke, so dass Kronkorken & Co. eine neue Bestimmung erhalten. Dank Ihrer Kreativität und Geschicklichkeit können einzigartige Stücke entstehen, die Sie mitunter zum Schmunzeln veranlassen. Inspirationen warten im Goldschmiedeatelier auf Sie. Das nötige Know-how für die Umsetzung Ihrer Idee wird fachkundig vermittelt und führt Sie zum Ziel. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Lupenbrille o. ä. (soweit vorhanden). Materialien wie Fundstücke, Edelsteine, Perlen, Korallen, Bernstein, Silber etc. können im Kurs erworben oder mitgebracht werden.

Sigrid Jensen-Kleinmann
Wochenende 27. / 28. März 2015
Fr 16:00 - 20:30 Uhr, Sa 11:00 - 17:00 Uhr
Atelier bluebox; Lindenstr. 18; Oldenburg
14 Ustd., 7 Plätze,
96 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 12. März 2015
Kursnummer 15AO 41442

Fahrradwerkstatt

Reparieren statt wegwerfen

Jede Tour, die mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurückgelegt wird, spart CO^2, ist gut für die Umwelt und die eigene Gesundheit. Sollte mal etwas am Rad defekt sein, kann das schnell und kostengünstig selber repariert werden. Unter dem Motto: Reparieren statt wegwerfen, geht es um das Schlauch flicken, die Kette richtig spannen und das Rad gängig halten für eine entspannte Mobilität. Auch Bremsen und Beleuchtung sowie individuelle Fragen werden im Kurs erläutert. Materialkosten sind nach Bedarf im Kurs abzusprechen. Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad.

Jens Brailow **HaWa**
Sa 14. März 2015, 14:30 - 17:30 Uhr
Fietsendiele; Astruper Str. 1; Sandkrug
4 Ustd., 8 Plätze, 17 €
Kursnummer 15AH 17100

eBay & eBay Kleinanzeigen

Kaufen und Verkaufen im Internet

Sie wollen zum Konzert, haben aber keine Karten erhalten? Sie suchen ein Kinderbuch, es muss aber nicht neu sein? Heuzzutage gibt es eBay und eBay Kleinanzeigen - und dort wiederum mehr als in jedem Großmarkt: Neben Konzertkarten z. B. auch Bücher, Antiquitäten, Computer, Smartphones, Kleidung oder Blu-rays und CDs. Ob für die Suche nach Seltenem, Schnäppchen oder aus Gründen der Nachhaltigkeit: Im Seminar erfahren Sie alles über die Grundsätze für sicheres und erfolgreiche Handeln bei eBay, die Teilnahme an Auktionen, über Regeln, Preise, Versand- und Zahlungsarten sowie das richtige Vorgehen beim Verkauf. Hinweis: Bitte die AGB des Anbieters beachten. Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Für Einsteiger

Manfred Deutsch
Fr 17:00 - 21:00 Uhr, ab 13. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
2-mal (10 Ustd.), 12 Plätze, 59 €
Kursnummer 15AO 34800

Für Einsteiger

Manfred Deutsch
Fr 17:00 - 21:00 Uhr, ab 10. Juli 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
2-mal (10 Ustd.), 12 Plätze, 59 €
Kursnummer 15AO 34801

Für Senioren

Manfred Deutsch **NEU**
Mi 14:30 - 17:15 Uhr, ab 13. Mai 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
2-mal (10 Ustd.), 10 Plätze, 59 €
Kursnummer 15AO 34957

Kontaktlinsen selbst gemacht

Keine Lust auf Brille? gelErtoplastin® ist ein neuer, transparenter Werkstoff, der hervorragende Eigenschaften hinsichtlich seiner Elastizität und Formbarkeit aufweist. Wir haben eine Expertin eingeladen, unter deren erfahrener Anleitung Sie Kontaktlinsen in Ihrer individuellen Sehstärke und Farbe anfertigen können: Es entstehen zunächst hauchdünne Folien, die im zweiten Schritt zu mehreren Lagen geschichtet werden, bis die erforderliche Sehstärke erreicht ist. gelErtoplastin® ist nach einer ca. einstündigen Trockenphase absolut reiß- und kratzfest. Der Kurs wird von einer Augenoptikermeisterin und einer Töpferin geleitet. Bitte mitbringen: Lupe, Pinzette, evtl. bereits vorhandene Kontaktlinsen

Augenoptikermeisterin Heide Erster / **NEU**
Töpferin Marlene Merz
Mi 1. April 2015, 16:00 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5 Ustd., 10 Plätze, 32 € (inkl. Materialkosten)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 13000

Schwerpunkt_1

Einladung zum Umdenken

Aktionstag: Einladung zum Umdenken

17. April 2015 | 11:00 bis 17:00 Uhr | VHS Oldenburg

Wie Menschen zukünftig leben können – in Mitteleuropa und überall auf der Welt, hängt unter anderem davon ab, wie wir aktuell unsere Ressourcen nutzen. Wir möchten Ihnen mit unserer „Einladung zum Umdenken" Anregungen geben. Wir freuen uns auf Sie!

Infostände von 11:00 bis 17:00 Uhr

Cambio CarSharing | Erzeugergemeinschaft der Deutschen Krabbenfischer | GSG Oldenburg | NaturStrom-Handel GmbH | Unicef | The Great Ape Project

Themenimpulse

11:30 Uhr Was bringt CarSharing – für Kunden, für die Umwelt, für die Stadt? Klaus Göckler, StadtTeilAuto Oldenburg cambio GmbH
11:30 Uhr Wie wünschen wir uns das Wohnquartier? Stefanie Brinkmann-Gerdes, GSG Oldenburg
12:30 Uhr Im Dschungel der Ökostrom-Angebote, Jens Tuckermann, NaturStromHandel GmbH
12:30 Uhr Erzeugergemeinschaft der Deutschen Krabbenfischer – eine traditionelle Nutzungsform auf dem Weg in die Zukunft. Philipp Oberdörffer, Erzeugergemeinschaft der Deutschen Krabbenfischer
13:30 Uhr IPPNW Deutschland – Internationale Ärzte für die Verhütung des Atomkrieges - Alternativen zur Atomkraft – Ärzte in sozialer Verantwortung e. V.
14:30 Uhr Anlageziel Nachhaltigkeit. Dipl.-Bankbetriebswirt Carsten Helms, Bankhaus Plump
15:30 Uhr Health Management: Wie bekomme und behalte ich gesunde Mitarbeiter? Wolfgang Elfinger, Grünzweig Insurance GmbH
16:00 Uhr Führung durch die UNICEF-Fotoausstellung zum Kinderarbeit „Kleine Hände – Krummer Rücken", VHS-Haus, 3. Etage.

Genießen Sie im Stundentakt (Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich)

Gesundes „Fast-Food" aus der Pfanne und schnelle Aufstriche: Sabine Ehlts von Slow Food Oldenburg zeigt, dass Kochen auch mit wenigen Mitteln schnell und einfach gelingen kann. Teilnahmegebühr 10 €

11:00 Uhr: „Fast Food I" | 15AO 25900Z
12:00 Uhr: „Fast Food II" | 15AO 25901Z
13:00 Uhr: „Fast Food III" | 15AO 25902Z

Vorträge ab 17:00 Uhr

Grundrechte für die großen Menschenaffen
Das Great Ape Project
Dr. Colin Goldner, klinischer Psychologe, Wissenschaftsjournalist, Leiter des Great Ape Project
VHS, Karlstraße 25, LzO Forum, 17:00 Uhr
8 € Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer: 15AO 11019 (nähere Beschreibung siehe Seite 6)

Lebendige Beziehungen gestalten - Faktoren psychosozialer Nachhaltigkeit
Dieter Meyer, Gestalttherapeut
VHS, Karlstraße 25, LzO Forum, 19:30 Uhr
8 € Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer: 15AO 13500 (nähere Beschreibung siehe Seite 6)

Spenden

Während des Aktionstags gibt es Stände mit Accessoires (Tücher, Hüte, Schmuck), Büchern und Pflanzenstauden, die wir gegen Spenden zugunsten der Vereine Trauerland, NABU und UNICEF abgeben.

Ausstellung

UNICEF-Fotoausstellung zum Thema Kinderarbeit
Kleine Hände - krummer Rücken
noch bis zum 17. April 2015

Unicef / HQ06-0343 / Giacomo Pirozzi

Spendenkonto:
UNICEF-Arbeitsgruppe Oldenburg
Oldenburgische Landesbank
BLZ: 280 200 50 | Konto: 104 431 8200
IBAN: DE40 2802 0050 1044 3182 00
BIC: OLBODEH2XXX

unicef
Gemeinsam für Kinder

Ursprünglich - natürlich - gesund

Heilkräuter im Frühling

Frühjahrsputz von innen

Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann & Co - den meisten Menschen nur als Unkraut bekannt. Aber unsere heimischen Wildpflanzen haben uns viel zu bieten! Gerade jetzt im Frühling können wir sie sehr gut für unseren inneren Frühjahrsputz gebrauchen. Gemeinsam werden wir um den Swarte-Moor-See wandern und lernen, die Kräuter zu bestimmen und wie sie genutzt werden können. Bitte mitbringen: Regenjacke (falls erforderlich).

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 27. März 2015, 17:00 - 19:15 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 27 Plätze, 19 €
Kursnummer 15AO 19060

Wilde Kräuter im Sommer

Schätze am Wegesrand

Wir leben umgeben von heilendem Grün, doch leider ist das Wissen darum für viele Menschen verloren gegangen. Auf einer Kräuterwanderung um den Swarte-Moor-See werden Sie die wilden Kräuter des Sommers kennenlernen. Die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer hat dabei wieder viele Geschichten, Tipps und Verwendungsmöglichkeiten für

Küche und Gesundheit parat. Auch die Bestimmung bzw. Verwechslungsmöglichkeiten der Heilpflanzen werden Thema sein. Bitte mitbringen: Regenjacke (falls erforderlich).

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Do 18. Juni 2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 27 Plätze, 19 €
Kursnummer 15AO 19061

Wiesen-Balsam

Pflegende Salbe selbst herstellen

Aus wilden Kräutern und natürlichen Zutaten lassen sich ganz einfach wunderbar pflegende Hautbalsame herstellen. Warum diese unserer Haut so gut tun, wie sie hergestellt werden, und welche Kräuter hierfür verwendet werden können, erfahren Sie von der Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer. Jeder Teilnehmer fertigt sich unter Anleitung eine individuelle pflegende Kräutersalbe.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Sa 4. Juli 2015, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
3 Ustd., 14 Plätze,
26 € (inkl. Materialkosten, Skript und Kräutertee 4 €)
Kursnummer 15AO 19063

Obst und Gemüse auf kleinstem Raum

Willkommen im Naschgarten

Man kann sich sicherlich nicht komplett mit Obst und Gemüse aus dem eigenen, kleinen Garten oder vom Balkon versorgen, und doch ist es sehr lohnenswert, sich die Mühe zu machen. Denn dort wächst nicht nur Nahrung für den Bauch heran, sondern auch Nahrung für die Seele. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps vom Profi in Sachen Topf-Garten, Obst auf kleinem Raum, Gemüse im Blumenbeet, essbare Blüten, Unkräuter. Gemüse- und Kräuterpflanzen können vor Ort erworben werden.

Landschaftsgärtnermeisterin Hanna Diekmann
Sa 18. April 2015, 13:30 - 16:30 Uhr **NEU**
Treffpunkt: Kleingartenanlage Wunderburg; Wunderburgstr./Ecke Schützenhofstr.; 1. Parzelle rechts
4 Ustd., 15 Plätze, 24 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 19053

Schmetterlings- und Bienengärten

Blüten das ganze Jahr

Menschen und Insekten wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge freuen sich gleichermaßen über einen immer blühenden Garten. Angefangen bei der Christrose über Rittersporn bis hin zu den Herbststern. Für jeden Monat gibt es schöne, altbewährte oder besondere Pflanzen. Hier werden Fragen beantwortet wie: Welche Stauden haben die längste Blütezeit? Wie erreiche ich Blütenfülle? Wann ist die beste Pflanzzeit? Was ist pflegeleicht?

Landschaftsgärtnermeisterin Hanna Diekmann
Sa 13. Juni 2015, 14:00 - 17:45 Uhr **NEU**
Treffpunkt:
Botanischer Garten; Philosophenweg 39/41
5 Ustd., 20 Plätze, 26 € (inkl. Kopierkosten 0,50 €)
Ermäßigung nur
für NWZ-Card Inhaber 24 €
Kursnummer 15AO 19054

Essbar

Vortrag: Traditionelle chinesische Medizin

Fünf-Elemente-Ernährung und Akkupunktur

Sie wollen Ihre Ernährung umstellen und interessieren sich für die „Fünf-Elemente-Küche"? Diese basiert auf der Lehre der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Es gibt kein Patentrezept in der Ernährung. Es gibt aber verschiedene Faktoren, die zu einer Steigerung des Wohlbefindens und einer Linderung von Beschwerden führen können. In einem Vortrag mit kleiner Esspause bekommen Sie eine Einführung in die Wirkungsweise der Fünf Elemente Ernährung und der Akkupunktur und hören von den Erfahrungen mit einer Ernährungsumstellung auf Grundlage dieser Lehre.

Sylvia Djuren **NEU**
Do 12. März 2015, 19:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
4 Ustd., 50 Plätze, 15 € Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich (keine Abendkasse).
Kursnummer 15AO 25020

Vegetarischer Kochkurs

Genießen ohne Fisch und Fleisch

Hier kochen Sie saisonale Sommerrezepte, Länderküchenrezepte aus Asien und vom Mittelmeer. Genießen Sie doch mal leckere Gerichte ohne Fisch und Fleisch und bringen neuen Schwung in die Küche. Eine Reispfanne mit Honigseimen, vegetarische Bratensoße mit Pilzen und Thymian, gegrillte Tofu-Mango-Spieße oder Chili sin carne "Orienta" sind nur einige der Leckerein, die Sie erwarten. Kochanfänger sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze. Nicht für Veganer geeignet.

Stefanie Kache
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 19. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
83 € (inkl. Lebensmittelumlage 27 €)
Kursnummer 15AO 25100

Vegane Küche

Projekt Ernährungsumstellung

Hier kochen Sie saisonale Sommerrezepte, Länderküchenrezepte aus Asien und vom Mittelmeer. Genießen Sie doch mal leckere Gerichte ohne Fisch und Fleisch und bringen neuen Schwung in die Küche. Probieren Sie einen Kartoffelsalat mit veganer Mayonnaise, Sojagulasch, Tempeh-Pfanne mit Mandelsahne oder die leckeren Walnuss-Schoko-Brownies. Kochanfänger sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 3. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
83 € (inkl. Lebensmittelumlage 27 €)
Kursnummer 15AO 25101

Alles Lamm

Ursprünglich - natürlich - gesund

Für alle, die Lammfleisch lieben, hat Sabine Ehlts einen ganz besonderen Kochtag vorbereitet. Lamm in vielen Variationen, wie Lammterrine, Lammlasagne, Lamm-Aprikosen-Spieße mit Zwiebel-Thymiansoße, Kräuter-Lammrollbraten sind einige der Leckereien, die Sie ausprobieren können. Wussten Sie übrigens, dass man fast alle Bestandteile vom Lamm verwerten kann? Das Lammfleisch stammt ausschließlich aus dem Oldenburger Land. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Sabine Ehlts
Sa 21. März 2015, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 12 Plätze,
60 € (inkl. Lebensmittelumlage 26 €)
Kursnummer 15AO 25129

Alle Bücher
im Internet bestellen!
schnell · einfach · portofrei
oldenbooks.de
So nah, so gut!
Telefon (04 41) 8 85 98 - 71 · Fax - 72
E-Mail: info@oldenbooks.de

Schwerpunkt_1

Einladung zum Umdenken

An morgen denken

Kann Biomasse Atomkraft ersetzen?

Vortrag und Besichtung einer Biogasanlage

Ein Umdenken in der Energieversorgung muss stattfinden, nur in welche Richtung? Welche Möglichkeiten bietet die Biogaserzeugung? Der Betreiber einer bäuerlichen Biogasanlage erklärt die Funktionen dieser Anlage, die biologischen und chemischen Zusammenhänge und beleuchtet kritisch die Vor- und Nachteile des Energiepflanzenanbaus mit Hinblick auf die Nachhaltigkeit. Im Anschluss findet eine Führung über die Biogasanlage mit offenem Austausch und Diskussion statt.

Heiner Möhlenpage **HaWa**
Sa 9. Mai 2015, 15:00 - 17:15 Uhr
Dorfgemeinschaftsraum Littel;
Helmskamp, Wardenburg; über der Feuerwehr
3 Ustd., 20 Plätze, 11 €
Kursnummer 15AW 16000

Wozu sind die Deiche da?

Kreative Küstenwerkstatt für Jung und Alt

Welche Auswirkungen kann der Klimawandel für die norddeutschen Küsten haben? Sind die Deiche hoch genug für zukünftige Sturmfluten oder Flusshochwasser? Wie sieht das Leben an den Küsten in Zukunft aus? Es sind Fragen, auf die die heutige wie auch künftige Generationen nach Antworten suchen. Weil das Thema alle angeht, richtet sich die Veranstaltung an Klein und Groß, Jung und Alt, Erfahrene und Unerfahrene - für Menschen, die Lust haben, gemeinsam über Ideen für den Küstenraum nachzudenken. An der Werkstatt können Kinder ab 10 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person teilnehmen.

Dr. Frank Ahlhorn **NEU**
Sa 6. Juni 2015, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
3 Ustd., 24 Plätze, 18 € Die Gebühr gilt jeweils für ein Kind mit einer Begleitperson.
Ermäßigung nur
für NWZ-Card Inhaber 16 €
Kursnummer 15AO 11011

Nach der Copa ist vor der Copa?

Die Nachhaltigkeit von sportlichen Großevents am Beispiel Brasilien

Im Fokus der Veranstaltung stehen die beiden sportlichen Großveranstaltungen, die Brasilien in den Blick der Weltgemeinschaft gerückt haben: die Fußball-Weltmeisterschaft 2014 und die Olympischen Spiele 2016. Nach einer kurzen landeskundlichen Einführung werden wir die Auswirkungen der Großereignisse auf die brasilianische Politik und Gesellschaft betrachten und überlegen, wie sie unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeitskriterien zu beurteilen sind. Wir nähern uns der Thematik anhand von Diskussionen, Videobeiträgen und Textkommentaren.

Dr. Birgit Aka **NEU**
Sa 13. Juni 2015, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
5 Ustd., 25 Plätze, 16 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11012

Nachhaltige Geldanlage und Altersvorsorge

„Grün angemalt" oder glaubwürdig?

Nachhaltigkeitsdebatten sind bekannt aus den Bereichen Ernährung und Bauen. Zunehmend wächst auch in Deutschland das Interesse, Geldanlagen nachhaltig zu investieren - ob für die Altersvorsorge oder als Einmalanlage. Erfahren Sie an diesem Abend u. a. wie der Markt für nachhaltige Vorsorge/Anlagen aussieht, wie Nachhaltigkeitsratings gestaltet sind und welche Anlageklassen überhaupt zur Verfügung stehen. Anschließend können Sie „grün angemalte" von glaubwürdigen Lösungen unterscheiden.

Henning Schmidt
Mi 10. Juni 2015, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 14 Plätze, 29 €
Kursnummer 15AO 14005

Barrierefreies Wohnen im Alter

Exkursion zum Kompetenz-Zentrum Garrel

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Oldenburg
Fachplaner und Experten haben in erfolgreicher Kooperation in Garrel ein einzigartiges Kompetenz-Zentrum für barrierefreies Bauen & Wohnen geschaffen. Spezialisierte Wohnberater infomieren und beraten Sie hier mit dem Ziel einer optimalen Wohnraumgestaltung, ergonomischer Einrichtung und sinnvoller Produktauswahl. In einer Pause gibt es Kaffee und Kuchen. Bildung von Fahrgemeinschaften am Treffpunkt um 14:00 Uhr möglich.

Günter Wandscher
Fr 20. März 2015, 14:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: VHS-Haus; Am Glockenturm **HaWa**
5 Ustd., 25 Plätze, gebührenfrei
Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 15AW 61200

REGIONAL · BIO · FAIR
212 Gutscheine für 14,50 €
KOSTBAR 2015
Gut für mich – gut fürs Klima
Gutscheine aus Oldenburg und umzu
Im Buchhandel
und in KOSTBAR en Geschäften
www.kostbar-oldenburg.de

Fremdsprachen

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen 12

Sprachen

_Arabisch 13
_Chinesisch 13
_Dänisch 13
_Englisch 14
_Estnisch 23
_Finnisch 23
_Französisch 23
_Italienisch 26
_Japanisch 30
_Kroatisch 31
_Latein 31
_Neugriechisch 31
_Niederländisch 32
_Norwegisch 32
_Polnisch 33
_Portugiesisch 34
_Russisch 34
_Schwedisch 35
_Spanisch 35
_Türkisch 39
_Ungarisch 39
_Filmvergnügen im Original im Casablanca Programmkino 39

Deutsch

_Erläuterungen, Aufbau, Zertifikate 40
_Einbürgerungstests 41
_Integrationskurse 41
_Deutsch als Fremdsprache 42
_Gebärdensprache 44
_Blindenschrift 44

Sprachen_2

Arabisch / Chinesisch / Dänisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Jennifer Louise Fenech
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: fenech@vhs-ol.de

Elisabeth Tebben
Telefon: 0441 92391-44
E-Mail: tebben@vhs-ol.de

Foto und Bilderwerk

Jennifer Louise Fenech
Fachberatung

Foto und Bilderwerk

Elisabeth Tebben
Sachbearbeitung

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen

- beschreibt Ziele und Lernstandards für das Sprachenlernen in Europa auf sechs Lernstufen.
- ermöglicht den Vergleich von Sprachkenntnissen, die an verschiedenen Lernorten und auf verschiedenen Lernwegen erworben wurden.
- bietet Leistungsnachweise mit europaweiter Anerkennung. Nähere Informationen finden Sie in im Internet (www.vhs-ol.de/sprachenpruefungen).

Um einen passenden Kurs zu finden,
- wählen Sie bitte zunächst bei der gewünschten Sprache den Lernweg aus (z. B. systematischer Sprachkurs) und eine Lernform (z. B. Vormittagskurs).
- suchen Sie dann eine Lernstufe, die zu Ihren Vorkenntnissen passt. Die folgende Übersicht sagt Ihnen, was Sie am Ende bestimmter Lernabschnitte in der Sprache tun können.
- Einstufungstests finden Sie unter www.vhs-ol.de/downloads

C. Kompetente Sprachverwendung	**C2**	**Kursbezeichnungen: Sonderprogramme für Zielgruppen** Am Ende der Stufe C2 können Sie auch umgangssprachliche und idiomatische Ausdrucksweisen verstehen und die Sprache in anspruchsvollen, akademischen Zusammenhängen mündlich und schriftlich gebrauchen.
	C1	**Kursbezeichnungen: Oberstufe I, II, III .... / Konversation (fortgeschritten)** Am Ende der Stufe C1 können Sie spontan und mühelos Gespräche komplexen Inhalts führen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken und eine adäquate Sprachebene wählen.
B. Selbstständige Sprachverwendung	**B2**	**Kursbezeichnungen: Mittelstufe I, II, III .... / Konversation (mittel)** Am Ende der Stufe B2 können Sie längeren Beiträgen zu abstrakten Themen folgen und Nachrichtensendungen verstehen. Mündlich können Sie sich spontan und fließend verständigen, schriftlich können Sie Stellung nehmen zu Themen persönlichen und formalen Inhalts.
	B1	**Kursbezeichnungen: Fortgeschrittene I, II, III ... / Konversation (leicht)** Am Ende der Stufe B1 können Sie in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute, konkrete Inhalte geht. Sie können die meisten Situationen des Alltags bewältigen, über Erlebnisse berichten und Meinungen begründen.
A. Elementare Sprachverwendung	**A2**	**Kursbezeichnungen im Programmheft: Aufbaukurs I, II, III ...** Am Ende dieser Stufe können Sie häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es um einfache Informationen zum täglichen Leben wie Einkauf, Arbeit, Familie geht. Sie können mit einfachen Mitteln Ihre Lebensumstände, Ihre direkte Umgebung und Dinge des täglichen Lebens beschreiben.
	A1	**Kursbezeichnungen im Programmheft: Anfängerkurs I, II ... / Grundkurs I, II, III ...** Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich vorstellen, Auskünfte zur Person geben und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

| Lernberatung / Einstufung |

In den VHS-Sprachkursen lernen Sie in entspannter Atmosphäre erstmal alles, was man benötigt, um die jeweilige Sprache in Alltagssituationen verstehen und sprechen zu können. Das Lernprogramm dafür ist zunächst auf etwa drei Semester angelegt und führt zur Lernstufe A1 nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für das Sprachenlernen (GER). Bei ausreichendem Interesse werden die Kurse weitergeführt: Aufbaukurse (A2), fortgeschrittene Kurse (B1). In vielen Sprachen können Sie danach Konversationskurse (ab B1) und fachspezifische Kurse (z. B. Business English) besuchen. Auf Wunsch sind in einigen Sprachen auch Sprachnachweise möglich. Quereinsteiger sind immer willkommen! Bitte benutzen Sie die Einstufungstests (für Niveaustufen A1 bis B1: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) und die kostenlose Lernberatung, um den richtigen Kurs zu finden. Die Einstufungstests mit Lösungen und Hinweise für die Auswertung finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /englischtest / franzoesischtest /italienischtest /spanischtest.

Arabisch

Arabisch Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Einstieg in das Hocharabisch. Grundlagen der arabischen Sprache: Schreibschrift, Grammatik sowie einfache kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 51110

Arabisch Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der arabischen Sprache: Schreibschrift, Grammatik sowie einfache kommunikative Übungen. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 51111

Chinesisch

Chinesisch Grundkurs I (A1)

Kleingruppe
Chinesisch ist in Deutschland immer noch eine exotische Sprache. Dabei ist die moderne chinesische Umgangssprache gar nicht so schwierig. Lassen Sie sich auf ein Abenteuer ein und gewinnen Sie erste Einblicke in die chinesischsprachige Welt! Lehrbuch: Wir lernen Chinesisch für Anfänger, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch mit CDs: Wir lernen Chinesisch für Anfänger (People's education Press, ISBN 978-7-107-191633 und Arbeitsbuch (ISBN 987-7-107-19133-6).

Fan Zhang
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 51410

Chinesisch Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrbuch: Wir lernen Chinesisch für Anfänger.
Bitte mitbringen: Lehrbuch mit CDs: Wir lernen Chinesisch für Anfänger (People's education Press, ISBN 978-7-107-191633 und Arbeitsbuch (ISBN 987-7-107-19133-6).

Fan Zhang
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 51411

Dänisch

Dänisch Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7).

Connie Holm-Dmitriew
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 51610

Dänisch Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs, ab Lektion 9. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7).

Connie Holm-Dmitriew
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 51613

Dänisch Aufbaukurs II (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs, ab Lektion 16.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7).

Marion Schnitzler
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 51622

Dänisch Lesen und Verstehen für Fortgeschrittene (B1)

Vi laeser om den tyske journalist Gert der kommer til København, her oplever han utrolig mange ting. Vi uddyber den danske grammatik. Lehrbuch: Av, min arm! Du er hjertelig velkommen!
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Av, min arm! (Hempen Verlag, ISBN 978-3-934106-41-3).

Connie Holm-Dmitriew
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 51633

Dänisch Konversation (B2)

Hej Vi snakker dansk. Aktuelle temaer fra Danmark. Litteratur, musik, grammatik og 1000 andre ting!

Connie Holm-Dmitriew
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 51650

Englische Webinare

Webinare – Entdecken Sie eine neue Art des Lernens

Online in Live-Kursen

Sie sind live bei den Übertragungen aus verschiedensten Universitäten dabei. Nach den Vorträgen haben Sie die Möglichkeit, sich an der anschließenden Diskussion im Chat zu beteiligen oder die Diskussion einfach nur zu verfolgen. Alle Veranstaltungen werden von Mitarbeitern der VHS begleitet.
In der Reihe „Britain and the European Union" hören Sie Übertragungen aus den Universitäten Birmingham und Sheffield zu dem besonderen Verhältnis der Briten zu Europa.
Mit der Reihe „Konflikte der Weltpolitik" erleben Sie Vorträge aus verschiedenen deutschen Universitäten zu den Schwerpunkten Ukraine/ Russland und Islam. Diese Webinare finden Sie auf Seite 78.

Webinar: Britain and EU in Historical Context

The United Kingdom's relationship with the EU has long been one of the most divisive, emotive issues in British politics. But why does Europe produce such a polarised reaction? Many Britons, on both sides of the debate, love visiting European countries and idolise elements of their culture - not least the food. Indeed, more than 1.5 million Britons have moved there to live. But Europeans viewing British newspaper coverage, political debates or opinion polls would be forgiven for thinking Britain has little but contempt for its neighbours. The first webinar looks into this long and often rocky relationship.

Prof. Simon Bulmer
University of Sheffield
Di 12. Mai 2015, 18:15 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 52400

Webinar: Current British Politics

The UK's membership of the European Union (EU) has always been controversial. Today, many UK parties are wary of further EU integration, and some even support withdrawal from the EU. The UK Independence Party (UKIP) for example advocates complete withdrawal from the EU on the grounds of the excessive cost of the EU; a lack of democracy; and immigration problems. UKIP wants to replace the EU with a free-trade agreement without political union. On the other hand, the Liberal Democratic Party has traditionally been the most 'Pro-EU' UK party, arguing that 'the UK's place is at the heart of Europe'.

Prof. Graham Timmins
University of Birmingham (UK)
Di 19. Mai 2015, 18:15 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 52401

Webinar: Public Opinion and Referendum

Since 2010, polls have indicated that the UK public is divided on the question, with opposition peaking in November 2012 at 56% compared to 30% who wanted to remain and support peaking in 2013. The largest ever poll (20,000) showed the public to be split on the issue, with 41% in favour of withdrawal, 41% in favour of membership, and 18% undecided. However, when asked how would people vote if Britain manages to renegotiate its terms with EU and government would say that British interest are better protected; wide majority of over 50% would vote to stay.

Dr. Tim Haughton
University of Birmingham (UK)
Di 16. Juni 2015, 18:15 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 52402

Webinar: International Reaction

In response to David Cameron's January 2013 speech on the EU, several countries submitted their views on the proposal and on the UK-EU relationship. The Obama administration expressed the belief that the United Kingdom is stronger in the European Union, and that the EU is stronger through having British membership. The German Defence Minister, Thomas de Maiziere, claimed that it would diminish British influence in NATO. French President Francois Hollande, in a speech to the European Parliament, said there could be no "à la carte" option for European membership. The reaction of the international community is our topic in the fourth webinar.

Dr. Owen Parker
University of Sheffield
Di 30. Juni 2015, 18:15 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 52403

Englisch mit Muße

Sprachenlernen mit Muße (nicht nur für Senioren)

Diese Kurse richten sich besonders, aber nicht nur an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre eine Sprache lernen möchten. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmer. Teilnehmer ohne Vorkenntnisse erhalten im Anfängerkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie Vorkenntnisse haben, lassen Sie sich bitte einstufen. Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Englisch Anfängerkurs I (A1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Easy English A1.1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Easy English A1.1 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5).

Nicola Schneider
Do 14:00 - 15:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52100

Englisch Anfängerkurs II (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Easy English A1.1, ab Lektion 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Easy English A1.1 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5).

Nicola Schneider
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52102

Englisch Anfängerkurs III (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Easy English A1.2, ab Lektion 2.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Easy English A1.2 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-520807-9).

Nicola Schneider
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52103

Englisch Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Network Now A1, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606588-7).

David Kloss
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52112

Englisch Vertiefungskurs II (A2)

Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Lektion 4.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A2.1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606591-7).

David Kloss
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52120

Englisch Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Lektion 4.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A2.1, (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606591-7).

Bärbel Driebold-Lücke
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 52122

Englisch Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Lektion 4.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A2.1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606591-7).

Nicola Schlicht
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 52123

Englisch Wiederholungskurs IV (A2)

Für Wiederholer und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: Nach Absprache.

Monika Hannink
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52126

Englisch Wiederholungskurs VI (A2/B1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2/B1. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Grammatikwiederholung, Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, Landeskunde. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate, ab Lektion 10.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate (Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2).

Monika Hannink
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52128

Englisch Fortgeschrittene I (B1)

Für Wiederholer und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2. Lehrbuch: English Elements 3, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: English Elements 3 (Hueber, ISBN 978-3-19-202496-2).

Monika Deux-Wilke
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52130

Englisch Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: Wiederholung und Abschluss von English Elements 2. Nach Absprache Beginn mit English Elements 3. Bitte mitbringen: Lehrbuch: English Elements 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-202495-5).

Karl Ertl
Di 16:15 - 17:45 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52131

Englisch Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung (B1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2. Leichte Konversationsübungen und Lektüren sowie Lehrbucharbeit. Bitte mitbringen: Lehrbuch: English Elements 3 (Hueber, ISBN 978-3-19-202496-2).

Karl Ertl
Di 14:30 - 16:00 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 52132

Sprachen_2

Englisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Louise Fenech
(ehemals Thomalla)
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: fenech@vhs-ol.de

English Refresher (B1)

Wiederholungskurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Grammatikwiederholung, Konversation, Landeskunde. Zusätzlich Lehrbucharbeit nach New Inside Out, Intermediate, ab Lektion 9. Bitte mitbringen: Lehrbuch: New Inside Out, Intermediate (Macmillan /Hueber, ISBN 978-3-19-432970-6).

Monika Deux-Wilke
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52137

Monika Deux-Wilke
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52138

Englisch Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung (B1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2. Leichte Konversationsübungen und Lektüren sowie Lehrbucharbeit. Bitte mitbringen: Lehrbuch: English Elements 3 (Hueber, ISBN 978-3-19-202496-2).

Karl Ertl
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 52139

English Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Annegret Helms
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52140

Charles Atwell
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52146

English Conversation Basic (B1)

Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung
Lesetexte aller Art, Diskussion aktueller Themen in entspannter Atmosphäre, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Lehrbuch: nach Angabe.

Bärbel Driebold-Lücke
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52145

English Conversation Intermediate (B2)

In this course, you will practise and improve your speaking skills in a relaxed atmosphere. Literary and non-literary readings as well as other materials will be used to stimulate conversation, expand vocabulary and broaden cultural knowledge of English-speaking countries. The lessons will be tailored to your needs and wishes. Occasional grammar revision will be provided as needed or requested.

Monika Hannink
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52152

English Conversation Intermediate (B2)

In this course you will practise and improve your conversation skills on an intermediate level in a relaxed and friendly atmosphere. We will read and discuss different kinds of texts including newspaper articles. Occasional grammar revision will be offered.

Annegret Helms
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52156

English Conversation Advanced (C1)

From puns to politics and from world treasures to hometown fests, we enjoy talking! In this class, we read news articles and stories, listen to interviews, play vocabulary games and chat about the latest trends. New participants are welcome!

Katherine Enns
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Plätze, 100 €
Kursnummer 15AO 52163

Englisch mit System / Vormittagskurse

Möchten Sie Englisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie noch einmal von vorn beginnen oder Ihre vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse finden unter „Englisch mit Muße" einen Anfängerkurs I.
Quereinsteiger willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest

Englisch - Fit für den Urlaub (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Eine Reise bietet Ihnen viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu nutzen! In über 60 Ländern der Welt wird Englisch gesprochen, und selbst wenn Englisch nicht die Amtssprache / Muttersprache ist, können Sie in vielen Ländern Englisch benutzen, um sich am Flughafen, im Hotel und unterwegs zu verständigen. Hier lernen Sie auf unterhaltsame Weise alles, was Sie für Ihre nächste Urlaubsreise benötigen – und erhalten viele Insider-Tipps und landeskundliche Informationen. Lehrbuch: Englisch für den Urlaub, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Englisch für den Urlaub (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-501546-3).

NEU

Céline Ménard
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Für NWZ-Card Inhaber 92 €
Kursnummer 15AO 52200

Englisch Grundkurs II (A1)

Sie haben schon mal etwas Englisch gelernt und möchten Ihre passiven Kenntnisse aktivieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache. Dabei gewinnen Sie mehr Sicherheit darin, Englisch in Alltagssituationen zu sprechen und zu verstehen. Lehrbuch: Network Now A1, ab Lektion 4.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606588-7).

Charles Atwell
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52212

Englisch Aufbaukurs I (A2)

Hier wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache und haben viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu sprechen. Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Lektion 2.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A2.1, (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606591-7).

Nicola Schlicht
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 52221

Englisch Aufbaukurs II (A2)

Hier wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache und haben viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu sprechen. Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Lektion 4.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A2.1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606591-7).

Charles Atwell
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52222

Englisch Aufbaukurs V (A2)

Lehrbuch: Network Now A2.2, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A2.2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606593).

Katherine Enns
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52225

English Conversation Easy (A2)

Welcome to our easy conversation course! Here, you can speak easy everyday English in a relaxed atmosphere. You'll have the chance to speak a lot about different topics. New participants are welcome. Lehrmaterial nach Angabe.

Katherine Enns
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 52228

Englisch Fortgeschrittene IV (B1)

Lehrbuch: Abschluss Network Now B1.1, ab Lektion 6, Step 2, danach Network Now B1.2.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now B1.2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-605124-8).

Dörte Wehlmann
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52234

English Refresher (B1)

Brush up your English
This is the right course for you if you want to brush up your vocabulary and express yourself more accurately in English. In addition to practising your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar usage and extend your active vocabulary. Lehrbuch: Next B1/2, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Next B1/2 (Hueber, ISBN 978-3-19-002935-8).

Céline Ménard
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52235

Move your legs & your brain will follow (B1)

An English conversation course in motion - Kleingruppe
We are taking the English class out of the classroom and onto the (yoga) mat! Enjoy easy, energizing and relaxing movements from yoga, dance, brain gym etc. Learn new vocabulary to communicate about the body, health and wellbeing. Engage from head to toe in the learning experience. No hiding behind desks (stools and cushions can be provided)! No grammar either! If you're interested in mindfulness & happiness-related topics, this might just be the class for you! Please bring: pen and paper for taking notes, comfortable clothes and a blanket for comfort, a smile and an open mind.

Dörte Wehlmann
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 52239

| Konversationskurse |

**Diese Kurse richten sich an Teilnehmer, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).**

English Conversation Basic (B1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Charles Atwell
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52240

Dörte Wehlmann
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 52243

Bauhof - Busker GmbH
Bauökologie · Holzmanufaktur · Fenster und Türen
Massivholzböden · Naturfarben · Edelputze · VIA
Massivholzdiele Seekieler
21x220x2000mm, astig roh:
pro m² nur € 23,80
(Nur solange der Vorrat reicht)
3-Schicht Landhausdiele „Eiche"
15x190x1900mm, natur/weiß geölt:
pro m² nur € 39,90
(Nur solange der Vorrat reicht)
Nadorster Straße 60–62 · 26123 Oldenburg
☎ 0441/81015 · Info@bauhof-oldenburg.de

Sprachen_2

Englisch

English Conversation Basic (B1)

Joan Varban
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 25. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52244

Katherine Enns
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 52245

English Conversation Basic (B1)

Do you want to practise and improve your conversation skills in a relaxed atmosphere? This course offers a wide range of topics designed to awake interest and stimulate conversation. We will read different types of texts and you will have opportunity to expand your vocabulary and brush up some grammar. The lessons will be tailored according to your needs and interests.

Monika Hannink
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52242

English Conversation Basic (B1)

This course is based on New Inside Out, Intermediate. To supplement the textbook work, we will discuss topics of general interest using different types of texts, short films, audio material etc. This course offers you the opportunity to improve your speaking, listening and reading skills in a relaxed and friendly atmosphere. Bitte mitbringen: Lehrbuch: New Inside Out, Intermediate (Macmillan/Hueber, ISBN 978-3-19-432970-6).

Monika Hannink
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52246

English Conversation Basic (B1)

Bitte mitbringen: Lehrbuch: In conversation I B1/B2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-501555-5) und anderes Material nach Absprache.

Dörte Wehlmann
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 52247

English Conversation Intermediate (B2)

In this course, you will practise and improve your speaking skills in a relaxed atmosphere. Literary and non-literary readings as well as other materials will be used to stimulate conversation, expand vocabulary and broaden cultural knowledge of English-speaking countries. The lessons will be tailored to your needs and wishes. Occasional grammar revision will be provided as needed or requested.

Monika Hannink
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52251

English Conversation Intermediate (B2)

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen, Literatur und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf.

Joan Varban
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 25. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52252

English Conversation Advanced (C1)

From puns to politics and from world treasures to hometown fests, we enjoy talking! In this class, we read news articles and stories, listen to interviews, play vocabulary games and chat about the latest trends. New participants are welcome!

Katherine Enns
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 52260

Cynthia Kossoff
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52261

| Hinweis |

Bitte beachten Sie, dass die Freitagskurse am 13. Februar 2015 beginnen.

Englisch Abendkurse

Möchten Sie Englisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse erhalten im Anfängerkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal von vorn beginnen wollen, besuchen Sie gerne den Grundkurs I. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest.

Englisch Anfängerkurs I (A1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Next A1, Starter. ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Next Starter A1, aktualisierte Ausgabe (Hueber, ISBN 978-3-19-202930-1)

David Kloss
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52300

Englisch Grundkurs für Wiedereinsteiger (A1)

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen, die ihr Englisch wieder aktivieren und vertiefen möchten. Lehrbuch: Next A1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Next A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0).

Céline Ménard
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52310

Englisch Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Lehrbuch: Next A1, ab Lektion 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Next A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0).

Charles Atwell
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52312

Englisch Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen, die mehr Sicherheit in der englischen Sprache gewinnen möchten. In lockerer Atmosphäre aktivieren

und vertiefen Sie Ihre passiven Englischkenntnisse. Lehrbuch: Next A2/1, ab Lektion 3.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Next A2/1 (Hueber, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-202932-5).

Charles Atwell
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52320

Englisch Aufbaukurs III (A2)

Mit unterhaltsamen Themen und vielfältigen Übungen vertiefen Sie hier Ihre Englischkenntnisse. Lehrbuch: Next A2/1, ab Lektion 7.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Next A2/1 (Hueber, alte Ausgabe, ISBN 978-3-19-002932-7).

N. N.
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52323

Englisch Refresher (A2)

Englisch auffrischen und vertiefen
Lehrbuch: Abschluss von Next A2/1, ab Lektion 9. Nach Absprache Beginn mit Next A2/2.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Next A2/2 (Hueber ISBN 978-3-19-002933-4).

Céline Ménard
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52324

Englisch Fortgeschrittene II (B1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1. Quereinsteiger willkommen! In addition to practising your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar and extend your vocabulary.
Lehrbuch: Next B1/2, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Next B1/2 (Hueber ISBN 978-3-19-002935-8).

Céline Ménard
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52332

English Refresher (B1)

Brush up your English
This is the right course for you if you want to brush up your vocabulary and express yourself more accurately in English. In addition to practising your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar and extend your active vocabulary. Lehrbuch: New Inside Out, Intermediate (Macmillan /Hueber, ISBN 978-3-19-432970-6), from unit 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: New Inside Out, Intermediate (Macmillan /Hueber, ISBN 978-3-19-432970-6).

Cynthia Kossoff
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 52336

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Englisch Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung (B1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2. Leichte Konversationsübungen und Lektüren sowie Lehrbucharbeit mit English Elements 3. Bitte mitbringen: Lehrbuch: English Elements 3 (Hueber, ISBN 978-3-19-202496-2).

Karl Ertl
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 52338

English Conversation Basic (B1)

No stress, but lots of practice speaking English – that's what you'll experience in this course. Material covering everyday topics and current issues will be provided. This course is perfect for students who need more self-confidence in speaking English.

Cynthia Kossoff
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52340

English Conversation Basic (B1)

If you like debating about hot topics and discussing topics of general interest, and if you are interested in learning about cultures and traditions in English-speaking countries - welcome to our class! You will get the chance to speak a lot of English and also improve your listening and reading skills in a friendly atmosphere. New participants are welcome.

Céline Ménard
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52341

Follow me around the world with ICX

Schul- und Familienaufenthalt
USA – Kanada – Australien – Südafrika – England – Irland – Frankreich – Spanien – Ecuador
Schuljahr / Halbjahr / Trimester
für 15- bis 18-jährige Schüler

School Guest Program USA
4-wöchiger Aufenthalt bei einer Gastfamilie und Besuch einer High School

Sprachferien für Schüler
USA, Irland

Gastfamilie für einen ausländischen Austauschschüler

ICX
Schüleraustausch seit 1974
ICXchange-Deutschland, Gesellschaft für internationalen Kulturaustausch e.V.

Bahnhofstraße 16-18
26122 Oldenburg

Fon 0441 - 92 398-0
Fax 0441 - 92 398-99

E-Mail: icx@icxchange.de
Internet www.icxchange.de
01/06

Sprachen_2

Englisch

English Conversation Intermediate (B2)

Welcome to this opportunity to converse in English about a wide range of topics! You are invited to participate actively, share your thoughts, express your opinions, investigate various fields of interest, learn from others and practice your language skills. Surprise yourself how much you can express in English! Material will be provided.

Adelheid Leube-Hartmann
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52350

English Conversation Intermediate (B2)

This course is based on the book "In Conversation B2/C1". To supplement the textbook work we will discuss topics such as culture and traditions in English-speaking countries, idioms, English songs and, in addition, play language games. While practising and improving your speaking, listening and reading skills in a relaxed and friendly atmosphere, you will expand your vocabulary at the same time.
Lehrbuch: Nach Angabe.

Katrin Nickel
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52351

English Conversation Upper Intermediate (B2+/C1)

In this course you can practise and improve your speaking, listening and reading skills in a relaxed atmosphere. In addition to working with a textbook whose contents will encourage you to join in stimulating discussions, we will use other materials such as articles about current topics, texts on cultural differences as well as music.

Katrin Nickel
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 52352

_Englische Webinare

Zum Thema:
Britain and the European Union

finden Sie auf Seite 14.

English Conversation Advanced (C1)

Kleingruppe

Join this small advanced conversation class and improve your fluency in English. Here you'll benefit from a friendly atmosphere in which lively conversations and debates can take place. In this small group, participants will have plenty of opportunities to talk freely about various topics. We'll be using short films, news articles, and other media for inspiration.

Cynthia Kossoff
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 52360

Cambridgekurse

Möchten Sie im Anschluss an die Niveaustufe B1 eher allgemeinsprachlich als berufsorientiert weiter lernen? Die Cambridge Kurse bieten ein systematisches Sprachtraining zu allen Fertigkeitsbereichen: Sprechen, Schreiben, Lese- und Hörverstehen. Die Unterrichtssprache ist Englisch.
Im Rahmen der Cambridge Kurse kann man sich auf die Teilnahme an den international anerkannten Cambridge Prüfungen vorbereiten: Cambridge English: First - FCE (B2), Cambridge English: Advanced - CAE (C1).
Prüfungsvorbereitung für die Cambridge Business English Certificates (BEC) finden Sie unter Business English auf Seite 21.

Cambridge English: FCE (B2)

First Certificate in English (Module II)

This course provides systematic language practice for participants with an intermediate level of English and optional preparation for the Cambridge FCE examination. In addition to practising your speaking, listening, reading and writing skills, you will work on improving grammar usage and extending your active vocabulary. The course includes a mock examination. The Volkshochschule Oldenburg is a Cambridge Examination Centre. The next examination is on 9 June 2015. Registration is due in March 2015. Course Book: Gold First Coursebook, New Edition, from Unit 4.
Bitte mitbringen: Course Book: Gold First Coursebook, New Edition (Pearson ELT, ISBN 978-1-4479-0714-5).

Joan Varban
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 23. Febr. 2015
zusätzlich 1-mal Sa 9:45 - 14:15 Uhr, 14. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
16-mal (36 Ustd.), 16 Plätze,
119 € (inkl. 2 € Lehrmaterial) The examination fee (178 € in 2015) is not included in the course fee.
Kursnummer 15AO 52542

Cambridge English: CAE (C1)

Certificate in Advanced English

General language training for participants with a high level of English and optional preparation for the Cambridge Certificate in Advanced English (CAE). In addition to practising your speaking, listening, reading and writing skills, you will work on improving grammar usage and extending your active vocabulary. The Volkshochschule Oldenburg is a Cambridge Examination Centre. The next examination is on 10 June 2015. Registration is due in March 2015.
Bitte mitbringen: Course Book: Advanced Expert Coursebook, Third edition (Pearon ELT, ISBN 978-1-4479-6198-7).

Joan Varban
Do 18:15 - 20:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
zusätzlich 1-mal Sa 9:30 - 14:00 Uhr, 14. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
14-mal (45 Ustd.), 16 Plätze,
145 € (inkl. 2 € Lehrmaterial) The examination fee (188 € in 2015) is not included in the course fee.
Kursnummer 15AO 52552

Business English

Brauchen Sie Englisch in Ihrem Beruf oder möchten Sie Ihre Bewerbungschancen erhöhen? Dann besuchen Sie einen unserer Business English Kurse. Die Kurse English for Work, Socializing and Travel bieten Ihnen eine Auffrischung Ihrer allgemeinen Englischkenntisse sowie einen Einstieg in berufsbezogenes Englisch. Sie sind kommunikativ angelegt und vermitteln die englische Verkehrssprache, wie sie heute international in der Arbeitswelt gesprochen und geschrieben wird.
Im Rahmen der Business English Kurse können Sie sich auf die Teilnahme an den international anerkannten Business English Certificate (BEC) der Cambridge University vorbereiten.
Einen Einstufungstest für Business English finden Sie auf unser Homepage www.vhs-ol.de unter /businessenglishtest.

English for work, socializing & travel (A2/B1)

Kleingruppe - Fortsetzung

Here you can learn English to communicate in private situations and at work. Whether you want to use English at work, for socializing (in person or online) or for travel, you will learn language and strategies which help you to understand and communicate better. You will practise your English in speaking, listening, reading and some writing activities. A review of the most importat grammar is included. Für Teilnehmer mit Englischkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2 - bitte benutzen Sie den Einstufungstest für English (www.vhs-ol.de/businessenglishtest). Bitte mitbringen: Lehrbuch: Lifestyle, English for work, socializing & travel / Pre-intermediate (Pearson ELT, ISBN 978-1-4082-3717-5).

Céline Ménard
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 52625

Céline Ménard
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 52626

English for work, socializing and travel (B1)

Fortsetzung - Kleingruppe

For participants with good general English (level B1). Please use the placement test for English www.vhs-ol.de/businessenglishtest). This course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, travel and socializing. As well as dealing with how people communicate at work, it also helps you to interact effectively outside of the work environment, so you can 'get things done' in a variety of situations. You will train your speaking and listening skills and improve grammar and vocabulary. Lehrbuch: Lifestyle, Intermediate Coursebook, ab Lektion 5. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Lifestyle, Intermediate Coursebook, English for work, socializing & travel (Pearson ELT, ISBN 978-1-4082-3714-4).

Charles Atwell
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 52632

Cambridge Business English Certificate: BEC Preliminary (B1)

Exam Preparation

This course is for participants with good general English who want to learn English for business purposes. You will improve all your English language skills in a business context, for example: reading and writing emails, making phonecalls, participating in meetings. The topic-based coursebook uses authentic listening and reading materials, including interviews with business people, so you will learn real, up-to-date business English. Grammar and vocabulary will be trained in relevant business situations. Optionally, you can prepare for the internationally-recognised Cambridge Business English Certificate (BEC) 'Preliminary' (level B1). This course includes a mock examination.
Die BEC preliminary Prüfung wird anerkannt als Zugangsvoraussetzung für die Studiengänge Wirtschaftswissenschaften und BWL an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Die Prüfung wird am 6. Juni 2015 angeboten; Anmeldeschluss ist der 20. März 2015.
Lehrbuch: Business Benchmark 2nd Edition, Pre-intermediate to Intermediate. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Business Benchmark 2nd Edition, Pre-intermediate to Intermediate (Student's Book, BEC Edition, ISBN 978-3-12-534303-0).

Birgit Wehling
Mi 19:00 - 20:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
zusätzlich 1-mal Sa 9:30 - 12:30 Uhr. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
14-mal (30 Ustd.), 12 Plätze, 135 € (inkl. 2 € Lehrmaterial) Die Prüfungsgebühr (132 € für VHS Kursteilnehmende) ist in der Kursgebühr nicht enthalten.
Kursnummer 15AO 52635

Englisch Wochenendseminare

Wenn Sie mehr Sicherheit in der englischen Sprache gewinnen und in einer entspannten Atmosphäre Englisch sprechen und dabei Hemmungen abbauen möchten, bieten Ihnen Wochenendseminare die Möglichkeit, in kurzer Zeit Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen.

English on the Road (B1/B2)

If You're Going to San Francisco

„If you're going to San Francisco, be sure to wear some flowers in your hair." Dieses Lied prägte das Bild von San Francisco in großen Teilen der Welt. Heute ist San Francisco eines der beliebtesten Reiseziele für Touristen. Während Sie Ihr Englisch für eine evtl. Reise in dieser Gegend auffrischen, werden Sie Wichtiges über die Stadt und ihre Bewohner erfahren. So macht das Reisen noch viel mehr Spaß! „If you're going to San Francisco, be sure to wear some flowers in your hair". This song has shaped many people's image of San Francisco throughout the world. Today San Francisco is one of the most popular tourist destinations. While you refresh your English for a possible trip to this area, you will learn about the city and its residents. This way your trip will be even more fun!

Deidre Graydon **NEU**
Wochenende 13. / 14. März 2015
Fr 17:15 - 20:30 Uhr, Sa 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
12 Ustd., 12 Plätze, 62 € (inkl. 2 € Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 52651

English on the Road (B1/B2)

A Trip through the American West

Möchten Sie Ihr Englisch verbessern und gleichzeitig den Westen der USA kennenlernen? Vielleicht planen Sie sogar schon eine Reise durch diese Gegend? Sie werden hier einer der beliebtesten Reiserouten im Westen der USA folgen und dabei Sprach- und Kulturtipps für eine gelungene Reise erhalten. Would you like to improve your English and at the same time learn about the American West, an area of stunning natural beauty? Perhaps you are planning such a trip yourself? Follow one of the most popular road trips in the West and learn the English you will need as well as important cultural tips to help you get the most out of life as a tourist in America.

Deidre Graydon **NEU**
Wochenende 24. / 25. April 2015
Fr 17:15 - 20:30 Uhr, Sa 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
12 Ustd., 12 Plätze, 62 € (inkl. 2 € Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 52652

Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg

Sprachen_2

Englisch / Estnisch / Finnisch / Französisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Louise Fenech
(ehemals Thomalla)
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: fenech@vhs-ol.de

English on the Road (B1/B2)

Get Your Kicks on Route 66 - "America´s Mother Road"

Auch wenn Sie nicht vorhaben, selbst auf der Route 66 zu fahren (oder doch?), ist diese Straße eine der interessantesten Straßen der USA. Sie hat sogar inzwischen einen gewissen Kultstatus erreicht, mit Route 66 Clubs in mehreren Ländern. In diesem Kurs werden wir dieser berühmten Reiseroute von Chicago nach Los Angeles folgen und dabei über ihre Geschichte, Musik und Kultur reden.
Even if you don't intend to take a trip yourself along Route 66, you will enjoy learning about one of the most interesting highways in the US. In fact, it has even acquired a certain cult status, with Route 66 clubs in many countries. In this course we will travel this famous route from Chicago to Los Angeles and will talk about its history, music and culture.

Deidre Graydon **NEU**
Sa 6. und 13. Juni 2015, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16 Ustd., 12 Plätze, 78 € (inkl. 4 € Lehrmaterial)
Für NWZ-Card Inhaber 73 €
Kursnummer 15AO 52653

Englisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen zur Selbsteinschätzung finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-ol.de. Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Englisch für die Reise (A1)

Kompaktkurs

Reisen ins Ausland gestalten sich oft ohne Englischkenntnisse schwierig. Selbst wenn Englisch nicht die Amtssprache / Muttersprache ist, können Sie in vielen Ländern Englisch benutzen, um sich am Flughafen, im Hotel und unterwegs zu verständigen. Eine Reise bietet Ihnen viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu üben. Bevor Sie also Ihre nächste Auslandsreise antreten, besuchen Sie diesen praxisorientierten Kompaktkurs! Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Englisch für den Urlaub (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-501546-3).

Nicola Schneider / Céline Ménard / Samuel Xavier **BU**
9. - 13. März 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 52718B

N. N. **BU**
13. - 17. Juli 2015
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 16 Plätze, 125 €
Für NWZ-Card Inhaber 115 €
Kursnummer 15AO 52719B

Englisch Wochenseminare

Englisch Kompakt: Intermediate (B1), Teil I

Brush up your English!

This is the right course for you if you want to quickly brush up your English and improve your communication skills in a relaxed atmoshpere. In addition to practising your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar and active vocabulary. We look forward to meeting you! Bitte mitbringen: Coursebook: Brush up B1, English Refresher (Hueber, ISBN 3-19-002937-2).

Nicola Schneider / Céline Ménard **BU**
23. - 27. Febr. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 52733B

Englisch Kompakt: Refresher (A2)

Brush up your English

Für Wiedereinsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Hier aktivieren Sie Ihren Wortschatz, üben authentische Redewendungen und wiederholen die Grammatik anhand vielfältiger, praxisorientierter Übungen. Bitte benutzen Sie den Einstufungstest unter www.vhs-ol.de/englischtest. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Brush up A2, English Refresher (Hueber, ISBN 978-3-19-002936-5)

N. N. **BU**
5. - 9. Okt. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Plätze, 125 €
Kursnummer 15BO 52725B

Englisch Kompakt: Refresher (B1)

Brush up your English

This is the right course for you, if you want to quickly brush up your English and improve your communication skills in a relaxed atmosphere. In addition to practising your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar and extend your vocabulary. We look forward to meeting you! Bitte mitbringen: Lehrbuch: Brush up B1, English Refresher (Hueber, ISBN 978-3-19-002937-2).

N. N. **BU**
17. - 21. Aug. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Plätze, 125 €
Kursnummer 15AO 52735B

Englisch Kompakt: Conversation (B2)

If you can already speak English fairly well (GER level B2) and would like to improve your vocabulary and fluency, rather than working on grammar, this is the right course for you. Join us for a week of interesting conversations and listening acitivities! We look forward to meeting you! Material will be provided.

Nicola Schneider / Céline Ménard **BU**
16. - 20. Febr. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (38,7 Ustd.), 16 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 52737B

Business English Kompakt: (B2)

Kleingruppe

For participants with a good level of general English. In this course you will discuss a range of business themes, train your speaking, listening, reading and writing skills, and practise the language of meetings, presentations and negotiations. Bitte mitbringen: Lehrbuch: in company, Intermediate (Second Edition, Hueber, ISBN 978-3-19-062981-7).

Céline Ménard / Nicola Schneider / David Kloss
9. - 13. Febr. 2015 **BU**
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
5-mal (40 Ustd.), 9 Plätze, 165 €
Kursnummer 15AO 52740B

N. N. **BU**
16. - 20. Nov. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 175 €
Kursnummer 15BO 52740B

Englisch Kompakt: Advanced Conversation (B2/C1)

Let´s talk! - Kleingruppe

If you can already speak English fairly well but would like to improve your fluency and accuracy, and extend your vocabulary on a range of topics, then join us for a week of interesting conversations and listening activities! We look forward to meeting you! Material will be provided.

Deidre Graydon / Samuel Xavier **BU**
17. - 21. Aug. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
175 € (inkl. 2 € Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 52750B

Englisch Kompakt: A2/B1

For Work, Socializing and Travel - Kleingruppe

Here you can learn English to communicate in private situations and at work. Whether you want to use English at work, for socializing (in person or online) or for travel, you will learn language and strategies which help you to understand and communicate better. You will practise your English in speaking, listening, reading and some writing activities. A review of the most importat grammar is included. Für Teilnehmer mit Englischkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2 - bitte benutzen Sie den Einstufungstest für Englisch (www.vhs-ol.de/englischtest). Bitte mitbringen: Lehrbuch: Lifestyle, English for work, socializing & travel / Pre-intermediate (Pearson ELT, ISBN 978-1-4082-3717-5).

N. N. **BU**
2. - 6. Nov. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 173 €
Kursnummer 15BO 52737B

Estnisch

Estnisch Grundkurs I (A1)

Kleingruppe

Kuidas käbarad käivad? - (Wie gehen die Hände?) So begrüßen sich gute Freunde oder Verwandte scherzhaft und erhalten als Antwort: Käisest sisse, teisest välja. (Zum Ärmel hinein, zu dem anderen heraus.) Dies ist ein gutes Beispiel für den Humor der Esten, der Ihnen als Reisendem immer wieder in Estland begegnen wird. Das erweckt Neugier auf diese merkwürdige und wunderbar melodiöse Sprache, auch auf die Kultur. Lehrbuch: Saame Tuttavaks!, Estnisch für Anfänger, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Saame Tuttavaks!, Estnisch für Anfänger (TEA, ISBN 978-9985-71-945-9).

Jutta Schönefuß
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 53011

Finnisch

Finnisch Grundkurs I (A1)

Einführung am Wochenende - Kleingruppe

Schnupperkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Hier bekommen Sie einen ersten Einblick in die finnische Sprache und Kultur. Lehrmaterial wird gestellt. Bei Bedarf kann eine Fortsetzung angeboten werden als Wochenendseminar oder Abendkurs.

Tanja Küddelsmann
Wochenende 24. / 25. April 2015
Fr 18:00 - 20:15 Uhr, Sa 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
10 Ustd., 9 Plätze, 52 €
Kursnummer 15AO 53210

Französisch Vormittagskurse

Möchten Sie Französisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie nur einige Wörter kennen oder schon fortgeschrittene Vorkenntnisse haben – hier finden Sie einen passenden Kurs, um Ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre zu aktivieren und vertiefen.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/franzoesischtest.
Teilnehmende ohne Vorkenntnisse finden unter den Abendkursen und Wochenseminaren passende Angebote.
Siehe Seiten 24 und 26.

Französisch Grundkurs I (A1)

Für Wiedereinsteiger

Wollen Sie trotz Vorkenntnissen noch einmal ganz von vorn beginnen? Dann sind Sie hier richtig! In angenehmer Atmosphäre wiederholen wir die Grundkenntnisse und aktivieren den passiven Wortschatz. Einen Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse finden Sie unter den Abendkursen und als Wochenseminar vor Semesterbeginn. Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529412-7).

Céline Ménard
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53410

Französisch Grundkurs III (A1)

In angenehmer Atmosphäre wiederholen wir die Grundkenntnisse und aktivieren den passiven Wortschatz. Lehrbuch: Voyages neu A1, Abschluss und Wiederholung. Nach Absprache Beginn mit Voyages neu, A2. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529412-7).

Elke Janacek
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53413

Französisch Wiederholungskurs (A2)

Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529422-6).

Elke Janacek
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 53424

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Französisch Conversation de niveau facile (B1)

Conversation de tous les jours, exercices de grammaire et de vocabulaire. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 53432

Französisch Conversation de niveau facile (B1)

Conversation de tous les jours, exercices de grammaire et de vocabulaire.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 53443

Französisch Conversation de niveau facile (B1)

Textes de niveau facile, enrichissement lexical et grammatical dans le cadre d' exercices oraux. Ouvrage après concertation.

Angelika Moshammer
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 20. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
12-mal (24 Ustd.), 16 Plätze, 78 €
Kursnummer 15AO 53445

Französisch Conversation de niveau moyen (B2)

Lecture d'articles de journaux. Discussion. Révision de la grammaire.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 53450

Französisch Conversation de niveau supérieur (C1)

Textes exigeants du domaine de l'actualité et de la civilisation françaises.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 20. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 53462

Französisch Abendkurse

Möchten Sie Französisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Französischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie bitte den Grundkurs II. Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/franzoesischtest. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Französisch Grundkurs I (A1)

Für echte Anfänger ohne Vorkenntnisse

Erster Einstieg in die französische Sprache und Kultur für Teilnehmer ohne jegliche Vorkenntnisse. Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529412-7).

Carla Peters
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53510

Französisch Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Hier lernen Sie die Grundlagen der französischen Sprache und Interessantes über die französische Kultur. Geringe Vorkenntnisse entsprechend 30 Ustd./Grundkurs I werden vorausgesetzt. Wenn Sie schon Französisch in der Schule gelernt haben, sind die Kurse für Wiedereinsteiger oder Aufbaukurse für Sie geeignet. Lassen Sie sich bitte einstufen. Einen Einstufungstest finden Sie unter www.vhs-ol.de/franzoesischtest. Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 5. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529412-7).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 16:15 - 17:45 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53512

Französisch Grundkurs II (A1)

Für Wiedereinsteiger

In angenehmer Atmosphäre wiederholen Sie hier die Grundkenntnisse der französischen Sprache und aktivieren Ihren passiven Wortschatz. Wenn Sie schon Französisch in der Schule gelernt haben, sind die Kurse für Wiedereinsteiger oder Aufbaukurse für Sie geeignet. Lassen Sie sich bitte einstufen. Einen Einstufungstest finden Sie unter www.vhs-ol.de/franzoesischtest. Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 6. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529412-7).

Carla Peters
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53513

Französisch Grundkurs III (A1)

Fortsetzung

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 6.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529412-7).

Céline Ménard
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53514

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original (deutsche Untertitel)
Séraphine
22. Februar 2015 (Französisch)

Französisch Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529422-6).

Carla Peters
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53521

Französisch Aufbaukurs III (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Voyages 2, ab Lektion 9. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages 2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529278-9).

Carla Peters
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53523

Französisch Aufbaukurs III (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Voyages 2, ab Lektion 7.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages 2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529278-9).

Janick Avrillon
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53524

Französisch Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: Voyages 3, ab Lektion 5.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages 3 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529280-2).

Janick Avrillon
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53532

Französisch Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: Voyages 3, ab Lektion 9.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages 3 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529280-2).

Carla Peters
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 53533

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Französisch Conversation de niveau facile (B1)

Textes de niveau facile, enrichissement lexical et grammatical dans le cadre d'exercices oraux. Ouvrage après concertation.

Janick Avrillon
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 53541

Französisch Conversation de niveau facile (B1)

Textes de niveau facile, enrichissement lexical et grammatical dans le cadre d'exercices oraux. Ouvrage après concertation.

Janick Avrillon
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 53543

Französisch Conversation de niveau moyen (B1/B2)

Textes de niveau moyen, enrichissement lexical et grammatical dans le cadre d'exercices oraux. Ouvrage après concertation.

Janick Avrillon
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 53550

Französisch Conversation de niveau moyen (B2)

Lektüre: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Jack Morin
Do 18:45 - 20:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
12-mal (24 Ustd.), 16 Plätze, 78 €
Kursnummer 15AO 53552

Französisch Conversation de niveau supérieur (C1)

Textes exigeants du domaine de l'actualité et de la civilisation françaises.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 53560

Französisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage www.vhs-ol.de unter: /franzoesischtest.
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden. Ein Merkblatt informiert über Einzelheiten.

Französisch Kompakt: (A1)

Einstieg für Anfänger ohne Vorkenntnisse - Kleingruppe
Im Verlauf dieser Woche erhalten echte Anfänger einen ersten Einstieg in die französische Sprache und Kultur. Geübt werden in lockerer Atmosphäre vor allem authentische Redewendungen für den Alltag. Schwerpunkte sind das Sprechen und Hörverstehen. Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 1. Ein Grundkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen wird ab Februar 2015 als Abendkurs angeboten.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett, ISBN 978-3-12-529412-7).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Carla Peters
9.- 13. Febr. 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr **BU**
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 165 €
Kursnummer 15AO 53700B

Das Gewisse & Etwas
MODE & DEKO
Hirschfeld und Hülsmann GbR
Hundsmühler Str. 146 | 26131 **Oldenburg**
Tel.: 0441/50 66 01 | Fax: 0441/96 01 60 06
Bahnhofstraße 37 | 26209 **Sandkrug**
Tel.: 04481/937 18 08
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 10.00 bis 18.00 Uhr, Sa. 10.00 bis 14.00 Uhr
info@das-gewisse-und-etwas.de
www.das-gewisse-und-etwas.de

Französisch Kompakt: A1, Teil II

Kleingruppe
Haben Sie schon mal einen Französischkurs besucht oder etwas Französisch in der Schule gelernt? Sie können sich vorstellen, etwas über sich zu erzählen und einige Fragen zu stellen, vielleicht auch schon im Restaurant zu bestellen oder etwas ein zu kaufen? Hier bauen Sie auf vorhandene Kenntnisse auf und erfahren Interessantes über Land und Leute.
Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 6.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett, ISBN 978-3-12-529412-7).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Carla Peters
6. - 10. Juli 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr **BU**
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 175 €
Kursnummer 15AO 53712B

Französisch Kompakt: A2, Teil I

Kleingruppe für Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Sie haben schon Grundkenntnisse und wollen diese auffrischen und erweitern? Durch viele praktische Übungen aktivieren Sie vorhandene Kenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Dabei lernen Sie viel Interessantes über Land und Leute. Sprachkenntnisse entsprechend Abschluss Niveaustufe A1 sind erforderlich. Lassen Sie sich bitte einstufen! Lehrbuch: Voyages A2 neu, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages A2 neu (Klett, ISBN 978-3-12-529422).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Carla Peters
2. - 6. März 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr **BU**
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 165 €
Kursnummer 15AO 53720B

Französisch Kompakt: A2, Teil II

Kleingruppe
Sie haben schon Grundkenntnisse und wollen diese auffrischen und erweitern? Durch viele praktische Übungen aktivieren Sie vorhandene Kenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Dabei lernen Sie viel Interessantes über Land und Leute! Sprachkenntnisse entsprechend Niveaustufe A2 sind erforderlich. Lassen Sie sich bitte einstufen! Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 6.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-529422-6).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs **BU**
7. - 11. Sept. 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 175 €
Kursnummer 15AO 53722B

Italienisch Vormittagskurse

Möchten Sie Italienisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Italienischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/italienischtest.

Italienisch Grundkurs I (A1)

Einführung in die italienische Sprache und Kultur für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525180-9).

Tiziana Kämpf-Carusi
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54410

Italienisch Grundkurs II (A1)

Italienische Sprache und Kultur für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 5.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525180-9).

Barbara Daniel
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54412

Italienisch Grundkurs III (A1)

Kleingruppe
Italienische Sprache und Kultur für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525180-9).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 54413

Italienisch Aufbaukurs II (A2)

Italienische Sprache und Kultur für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Lehrbuch: Con piacere A2, ab Lektion 4. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525183-0).

Anna Maria Casetti
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54422

Italienisch Aufbaukurs III (A2)

Italienisch mit Muße

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der italienischen Sprache wiederholen und vertiefen und ihre Sprechfähigkeit in Alltagssituationen verbessern möchten. Lehrbuch: Espresso, Band 2, ab Lektion 6.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Espresso, Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN 978-3-19-005439-8).

Cornelia Voigts
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 54423

Italienisch Aufbaukurs III (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der italienischen Sprache wiederholen und vertiefen und ihre Sprechfähigkeit in Alltagssituationen verbessern möchten. Lehrbuch: Espresso, Band 2, ab Lektion 4.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Espresso, Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN 978-3-19-005439-8).

Anna Maria Casetti
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 54424

Italienisch Aufbaukurs III (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der italienischen Sprache wiederholen und vertiefen und ihre Sprechfähigkeit in Alltagssituationen verbessern möchten. Lehrbuch: Con piacere A2, ab Lektion 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525183-0).

Tiziana Kämpf-Carusi
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 54425

Italienisch Conversazione molto facile (A2)

Kleingruppe

Leichte Gesprächsübungen für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2/Espresso Band 2. Lehrmaterial nach Absprache.

Barbara Daniel
Di 12:15 - 13:00 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
15-mal (15 Ustd.), 9 Plätze,
73 € (inkl. 1 € Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 54427

Italienisch Fortgeschrittene I (B1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con piacere B1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere B1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525186-1).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54431

Italienisch Fortgeschrittene III (B1)

Kleingruppe

Lehrbuch: Espresso, Band 3, ab Lektion 6. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Espresso, Band 3 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN 978-3-19-005440-4).

Barbara Daniel
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 54433

Italienisch Fortgeschrittene V (B1)

Italienisch mit Muße

Lehrbuch: Espresso, Band 3, ab Lektion 6. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Espresso, Band 3 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN 978-3-19-005440-4).

Cornelia Voigts
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 54435

Cinema Italiano (A2/ B1)

Kleingruppe

Guardiamo un film! Participa ad attivitá adeguate per vedere, revisionare, comprendere e parlare meglio la lingua italiana. Schauen Sie in entspannter Atmosphäre aktuelle italienische Filme und verbessern Sie dabei nicht nur Ihr Hörverständnis, sondern auch Ihr Verständnis der italienischen Kultur! Mithilfe lebendiger Übungen erweitern Sie auch Ihre Vokabel- und Grammatikkenntnisse.

Barbara Daniel
Fr 11:00 - 12:30 Uhr, ab 20. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
10-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
84 € (inkl. 2 € Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 54436

Ein Streifzug durch die Regionen Italiens (A2/B1)

Un viaggio attraverso le regioni italiane - Kleingruppe

Venite con noi "visitiamo" insieme alcune regioni italiane, scopriamone i costumi, la storia e i prodotti tipici! Lehrbuch: Qua e là per l'Italia, ab Lektion 5. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Qua e là per l'Italia (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-19-005412-1).

Barbara Daniel
Mi 14:00 - 15:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
8-mal (16 Ustd.), 12 Plätze, 67 €
Kursnummer 15AO 54438

Ein Streifzug durch die Regionen Italiens (A2/B1)

Un viaggio attraverso le regioni italiane - Kleingruppe

Venite con noi "visitiamo" insieme alcune regioni italiane, scopriamone i costumi, la storia e i prodotti tipici! Lehrbuch: Qua e là per l'Italia, ab Lektion 3. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Qua e là per l'Italia (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-19-005412-1).

Barbara Daniel
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54439

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Italienisch Conversazione di livello facile (B1)

Alltagssituationen, leichte Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 54440

Cornelia Voigts
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 54441

Conversazione di livello facile (B1)

Kleingruppe
Alltagssituationen, leichte Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Cornelia Voigts
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 54442

Conversazione di livello medio (B2)

Kleingruppe
Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Barbara Daniel
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
11-mal (22 Ustd.), 9 Plätze, 99 €
Kursnummer 15AO 54450

Filme im Casablanca

Filmvergnügen im Original (deutsche Untertitel)
Viva la libertà
31. Mai 2015 (Italienisch)

Italienisch Conversazione di livello medio (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 20. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 54452

Italiano con la lettura medioevale (C1)

Kleingruppe
„La Divina Commedia" di Dante Alighieri. Scopriamo l'inizio della cultura e della lingua italiana con „l'Inferno, Canto VII" del fiorentino Dante Alighieri.

Barbara Daniel
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 8. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
4-mal (8 Ustd.), 9 Plätze, 44 €
Kursnummer 15AO 54460

Italienisch Abendkurse

Möchten Sie Italienisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Italienischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/italienischtest.

Italienisch Grundkurs I (A1)

Einführung in die italienische Sprache und Kultur für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525180-9).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54510

Tiziana Kämpf-Carusi
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54511

Italienisch Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 5.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525180-9).

Tiziana Kämpf-Carusi
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54513

Anna Maria Casetti
Di 17:30 - 19:00 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54514

Italienisch Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Abschluss von Con piacere A1, Lektion 10. Danach Beginn mit Con piacere A2.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525183-0).

Tiziana Kämpf-Carusi
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54520

Italienisch Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con piacere A2, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525183-0).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Di 16:15 - 17:45 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 54521

Warteliste

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Italienisch Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con piacere A2. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525183-0).

Tiziana Kämpf-Carusi
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 54522

Italienisch Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Con piacere A2, ab Lektion 5. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525183-0).

Tiziana Kämpf-Carusi
Di 18:45 - 20:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54526

Italienisch Wiederholungskurs (A2)

Lehrbuch: Con piacere A2, ab Lektion 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525183-0).

Barbara Daniel
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54527

Italienisch Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: Con piacere B1, ab Lektion 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere B1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525186-1).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 54533

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Italienisch Conversazione di livello facile (B1)

Kleingruppe

Alltagssituationen, leichte Lektüren, Aktuelles. Lehrmaterial: nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 54540

Italienisch Lettura e conversazione di livello medio (B1/B2)

Dieser Kurs ist geeignet für fortgeschrittene Lernende, die ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern möchten und Freude an Wortschatzarbeit mitbringen. Der Entwicklungs-, Abenteuer- und Kriminalroman, „Io non ho paura" ist seit seinem Erscheinen 2001 in 22 Sprachen übersetzt worden. Im Zentrum der Geschichte stehen der 9-jährige Michele Amitrano und das Geheimnis, das er entdeckt... Eine durchaus spannende und zugleich tiefgehende Lektüre. Die Auflage von Reclam verfügt über ein praktisches Glossar. Wörter, die zum Aufbauwortschatz zählen, sind hier erklärt, was das eigenständige Weiterlesen zu Hause erleichtern kann. Bitte mitbringen: Lektüre: Niccolò Ammaniti, Io non ho paura. Reclam Universal-Bibliothek Fremdsprachentexte (ISBN 978-3-15-019736-3).

Anna Maria Casetti
Di 19:15 - 20:45 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 54542

Italienisch Conversazione di livello medio (B2)

Zeitungstexte und Aktuelles, Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 54550

| Hinweis |

Unter den Vormittagskursen finden Sie die Kurse „Cinema Italiano" und „Ein Streifzug durch die Regionen Italiens".

Italienisch Wochenendkurs

Italienisch Parlando s´impara (B1)

Italienisch sprechen am Wochenende

Questo corso permette di communicare in situazioni tipiche della vita quotidiana (dialoghi, canzoni, giochi, regioni); senza esercizi di grammatica!

Anne-Marie Giacalone-Friederichs **NEU**
Wochenende 25. / 26. April 2015
Sa 9:30 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
12 Ustd., 12 Plätze, 62 € (inkl. 2 € Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 54630

Italienisch Wochenkurse

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage www.vhs-ol.de unter: /italienischtest. Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Italienisch Kompakt: A1, Teil I

Für die Reise

Einstieg in die italienische Sprache und Kultur mit Redewendungen typischer Urlaubssituationen, zum Beispiel: sich vorstellen, ein Hotel buchen, im Restaurant bestellen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Wir bieten Ihnen viele kommunikative Übungen in einer angenehmen Lernatmosphäre! Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525180-9).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Barbara Daniel **BU**
18. - 22. Mai 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 175 €
Für NWZ-Card Inhaber 160 €
Kursnummer 15AO 54717B

Sprachen_2

Italienisch / Japanisch / Kroatisch / Latein / Neugriechisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Louise Fenech
(ehemals Thomalla)
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: fenech@vhs-ol.de

Italienisch Wochenkurse

Italienisch Kompakt: A1, Teil II

Für die Reise

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Aufbau der Italienischkenntnisse mit weiteren Redewendungen typischer Urlaubssituationen, zum Beispiel im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen und unterwegs. Sie erfahren dabei Interessantes über die italienische Sprache und Kultur. Wir bieten Ihnen viele kommunikative Übungen in einer angenehmen Lernatmosphäre!
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-525180-9)

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Barbara Daniel
23. - 27. Nov. 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr **BU**
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 175 €
Kursnummer 15BO 54718B

Italienisch Kompakt: A2, Teil I

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Im Verlauf dieser Woche bauen Sie vorhandene Sprachkenntnisse aus und erfahren Interessantes über die italienische Kultur. Abwechslungsreiche Übungen und eine angenehme Lernatmosphäre sichern in diesem Kompaktkurs Ihren Lernerfolg! Lehrbuch: Con piacere A2, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A2 (Klett, ISBN 978-3-12-525183-0).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Barbara Daniel
16. - 20. März 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr **BU**
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 165 €
Kursnummer 15AO 54722B

Italienisch Kompakt: Conversazione (A2/B1)

Teilzeit

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2/Espresso Band 2 (bitte lassen Sie sich einstufen: www-vhs-ol.de/italienischtest). In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs **BU**
9. - 13. Nov. 2015, Mo - Fr 12:45 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
95 € (inkl. 2 € Lehrmaterial)
Kursnummer 15BO 54728B

Italienisch Kompakt: Conversazione (B1)

Teilzeit

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1 (Espresso Band 3, Con piacere B1). In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs **BU**
15. - 19. Juni 2015, Mo - Fr 12:45 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (20 Ustd.),
12 Plätze, 95 € (inkl. 2 € Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 54735B

Japanisch

Japanisch Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Einführung in die Grundlagen der japanischen Schriftzeichen. Kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Marugoto Katsudoo A1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Kursbuch Marugoto Katsudoo A1 (Buske, ISBN 978-3-87548-707-7)und Arbeitsbuch Marugoto Rikai A1 (Buske, Kursbuch, ISBN 978-3-87548-708-4).

Hanako Arakawa
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Am 24. März 2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 55110

Japanisch Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, Kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Marugoto Katsudoo A1, ab Lektion 6. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Kursbuch Marugoto Katsudoo A1 (Buske, ISBN 978-3-87548-707-7)und Arbeitsbuch Marugoto Rikai A1 (Buske, Kursbuch, ISBN 978-3-87548-708-4).

Hanako Arakawa
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Am 24. März 2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 55111

Japanisch Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, Kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Marugoto Katsudoo A1, ab Lektion 10. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Kursbuch Marugoto Katsudoo A1 (Buske, ISBN 978-3-87548-707-7)und Arbeitsbuch Marugoto Rikai A1 (Buske, Kursbuch, ISBN 978-3-87548-708-4).

Hanako Arakawa
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Am 27. Mai 2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 55113

Japanisch Aufbaukurs III (A1/A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Aufbau der Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, Kennen lernen von alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lektion 16. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Standardausgabe, Doitsu Center Ltd., ISBN 978-4-9900384-7-2).

Junko Ohashi
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
12-mal (24 Ustd.), 16 Plätze, 71 €
Kursnummer 15AO 55122

Japanisch Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Bearbeitung von kurzen Texten und Grammatik, Erweiterung der Schriftzeichen, Hörverständnisübungen sowie Konversationsübungen. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 3A, ab Lektion 5. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 3A (Standardausgabe, Doitsu Center Ltd., ISBN 978-4-9900384).

Junko Ohashi
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
12-mal (24 Ustd.), 9 Plätze, 99 €
Kursnummer 15AO 55132

Kroatisch

Kroatisch Grundkurs I (A1)

Lernen Sie die Sprache und Kultur Kroatiens kennen. Ihre Freunde werden überrascht sein, wenn Sie von Ihrem neuen VHS-Sprachkurs erzählen. Ebenso große Freude macht Ihnen sicherlich dieser Kurs. Sie lernen die Grundlagen der kroatischen Sprache kennen und können diese in kleinen alltäglichen Situationen anwenden. Lehrbuch: Lextra - Kroatisch, Sprachkurs Plus: Anfänger. Bitte mitbringen: Lextra Kroatisch, Sprachkurs Plus: Anfänger (Cornelsen, ISBN 978-3-589-02050-8).

Goran Krnic´
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 55310

Kroatisch Grundkurs II (A1)

Fortsetzung des Grundkurses I aus dem Vorsemester, Quereinstieg für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen möglich. Sie vertiefen hier die Grundlagen der kroatischen Sprache und wenden diese in kleinen alltäglichen Situationen sprachlich an. Lehrbuch: Lextra - Kroatisch, Sprachkurs Plus: Anfänger. Bitte mitbringen: Lextra - Kroatisch, Sprachkurs Plus: Anfänger (Cornelsen, ISBN 978-3-589-02050-8).

Goran Krnic´
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 23. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 55312

Kroatisch Aufbaukurs III (A2)

Kleingruppe

Fortsetzung des Aufbaukurses II aus dem Vorsemester. Lernen Sie mehr über die Sprache und Kultur Kroatiens kennen und wenden Sie die Sprache in verschiedenen Alltagssituationen an. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnic´
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 23. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 55323

Das jüngste EU-Mitglied Kroatien

Nur Sonne und Meer - oder doch noch etwas mehr?

Am 1. Juli 2013 ist Kroatien EU-Mitglied geworden: Eines der beliebtesten Urlaubsländer der Deutschen, ein Land, aus dem mehrere hunderttausend Einwohner Deutschlands stammen. Obwohl vor 20 Jahren wegen des Krieges überall in den Medien präsent, ist Kroatien für viele immer noch ein ziemlich unbekanntes Land. In diesem Seminar erfahren Sie, was es außer den Stereotypen wie Sonne und Meer, Cevapcici und Sliwowitz, Krieg und Wettmafia noch zu entdecken gibt. Auf Wunsch ist auch ein kleiner Sprachkurs möglich.

Goran Krnic´
Sa 18. April 2015, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
7 Ustd., 16 Plätze, 40 €
Kursnummer 15AO 11016

Latein

Latein Grundkurs III (A1)

Kleingruppe

Carpe diem. Latein ist keine tote Sprache, sondern wird einfach nicht mehr gesprochen. Aber Latein ist überall präsent. Es hilft beim Lernen der modernen Fremdsprachen, beim Verstehen der deutschen Fachsprachen und auch in der alltäglichen Kommunikation. Latein bereichert und bringt uns die eigene Muttersprache näher. Sie sind herzlich willkommen, sich an kurze lateinische Texte heranführen zu lassen, Ihren Wortschatz zu erweitern und die Herkunft bekannter Ausdrücke und Redensarten zu ergründen. Fortsetzung aus dem Vorsemester, Quereinstieg möglich.

Horst Schröder
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 55413

Neugriechisch

Neugriechisch Grundkurs I (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Pame!, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Pame!, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber (ISBN 978-3-19-005404-6 und 978-3-19-025404-0).

Sotiria Tsami
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 55710

Neugriechisch Grundkurs II (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Pame!, ab Lektion 5. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Pame!, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber (ISBN 978-3-19-005404-6 und 978-3-19-025404-0).

Sotiria Tsami
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 55712

Neugriechisch Grundkurs III (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Pame!, ab Lektion 9.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Pame!, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber (ISBN 978-3-19-005404-6 und 978-3-19-025404-0).

Sotiria Tsami
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 55713

Neugriechisch Fortgeschrittene I (B1)

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Fortsetzung des Aufbaukurses VII aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 55730

Neugriechisch

Konversation (B1)

Lektüre- und Gesprächskreis - Kleingruppe
Alltagsdialoge, leichte Lektüre, Aktuelles und Länderkunde, Gesprächsübungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 55732

Niederländisch

Niederländisch Grundkurs I (A1)

Einführung am Abend
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 1 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020057-3).

Angela Jochmann
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 55810

Manuela Girgsdies
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 55811

Niederländisch Grundkurs II (A1)

Fortsetzung am Abend
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 1, ab Lektion 4. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3).

Manuela Girgsdies
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 55814

Niederländisch Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Jullie kunnen al aardig wat zeggen in het Nederlands? In deze cursus doen we er nog een schepje bovenop! Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 1, ab Lektion 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3).

Manuela Girgsdies
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 55821

Niederländisch Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs vertiefen wir Kenntnisse von Sprache und Kultur. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 1, ab Lektion 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3).

Angela Jochmann
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 55822

Niederländisch Fortgeschrittene II (B1)

Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 2, ab Lektion 3. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 2 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120375-1).

Manuela Girgsdies
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 55832

Niederländisch Conversatie II (B1)

Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung
Dag allemaal! Jullie spreken al een aardig mondje over de grens, maar kunt nog steeds niet genoeg van Nederland en de Nederlandse taal krijgen? Dan tot ziens en tot praats in de nieuwe cursus! Met het boek Contact 2 gaan we verder en vullen onze lessen aan met actuele, interessante onderwerpen en gesprekken. Ik verheug me op jullie! Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 2, ab Lektion 6.

Manuela Girgsdies
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 55842

Niederländisch Conversatie III (B1)

Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung
Dag allemaal! Jullie spreken al een aardig mondje over de grens, maar kunt nog steeds niet genoeg van Nederland en de Nederlandse taal krijgen? Dan tot ziens en tot praats in de nieuwe cursus! Met het boek Contact 2 gaan we verder en vullen onze lessen aan met actuele, interessante onderwerpen en gesprekken. Ik verheug me op jullie! Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 2 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120375-1).

Manuela Girgsdies
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 55843

Niederländisch Kompakt (A2) Teil II

Kleingruppe
Leuk dat je verder Nederlands wilt leren! In deze cursus doen we er nog een schepje bovenop. Met het boek „Contact Niederländisch Kursbuch 1", vanaf les 10, natuurlijk, maar ook weer met extra materiaal zoals Nederlandse muziek en verhalen! Bitte mitbringen: Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3).

Manuela Girgsdies/Angela Jochmann **BU**
9. - 13. Febr. 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 165 €
Kursnummer 15AO 55875B

Norwegisch

Norwegisch Grundkurs I (A1)

Einführungskurs - Kompakt
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen an drei Abenden sowie einem Wochenende einen ersten Einblick in die norwegische Sprache und Kultur. Sie können gleich im Anschluss Ihre Kenntnisse vertiefen im Grundkurs II am Abend (ab 9. Febr. 2015). Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5).

Randi Sander
Mo 18:00 - 20:15 Uhr
19., 26. Jan. und 2. Febr. 2015
Wochenende 24. / 25. Jan. 2015
Sa 10:00 - 16:15 Uhr, So 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (19 Ustd.), 14 Plätze, 80 €
Kursnummer 15AO 56110

Norwegisch Grundkurs II (A1)

Einführung in die norwegische Sprache und Kultur

Für Anfänger mit wenigen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Norsk for deg, ab Lektion 4. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Norsk for deg (Klett-Langenscheidt, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5).

Randi Sander
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 56112

Norwegisch Grundkurs III (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Norsk for deg, ab Lektion 8. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Norsk for deg (Klett-Langenscheidt, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5).

Randi Sander
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 56113

Norwegisch Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Norsk for deg, ab Lektion 11. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Norsk for deg (Klett-Langenscheidt, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5).

Randi Sander
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 56121

Norwegisch Aufbaukurs III (A2)

Du kan litt mer norsk? Lær mer sammen med oss i hyggelig atmosfære! Lehrbuch: Norsk for deg, ab Lektion 14. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Norsk for deg (Klett-Langenscheidt, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5).

Randi Sander
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 6. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
13-mal (26 Ustd.), 16 Plätze, 76 €
Kursnummer 15AO 56123

Norwegisch Konversasjon (B1)

Du har ganske gode norskkunnskaper og vil lære mer? Lehrbuch: Stein på stein, Elisabeth Ellingsen u. Kirsti Mac Donald, ab Lektion1 (Bestellung über die Kursleitung).

Randi Sander
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 56133

Norwegisch Konversasjon (B1/B2)

Du har ganske gode norskkunnskaper, men vil gjerne lære mer. Vi utvider ordforrådet, repeterer og fordyper grammatikken og lærer mer om Norge - og selvfølgelig har vi det hyggelig sammen! Du er hjertelig velkommen! Her på berget, kap. 9, Lehrbuch und Arbeitsbuch (Bestellung über die Kursleitung).

Randi Sander
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 56141

Norwegisch Konversasjon (B2)

Fortsetzung aus dem Herbstsemester

Du har et godt språklig grunnlag i norsk. Vi tar opp forskjellige emner fra Norge i dag og leser også litteratur, alt etter ønske. Dessuten fortsetter vi å utvide ordforrådet, vi repeterer og fordyper grammatikken - og selvfølgelig har vi det hyggelig sammen! Du er hjertelig velkommen! I dette semesteret fortsetter vi „Herman" av Lars Saabye Christensen (Bestellung über die Kursleitung). I tillegg tar vi for oss aktuelle avisartikler.

Randi Sander
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 56150

Norwegisch Konversasjon (B2+/C1)

Du har så gode norskkunnskaper at du kan lese og forstå ei norsk bok. Vi utvider ordforrådet og snakker sammen om boka på norsk. Du er hjertelig velkommen! I dette semesteret leser vi „Der roser aldri dør" av Gunnar Staalesen, en spennende kriminalroman fra Bergensområdet. (Bestellung über die Kursleitung).

Randi Sander
Do 19:30 - 21:00 Uhr, ab 5. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 56155

Norwegisch Konversasjon (C2)

Vil du lese og diskutere ei norsk bok? Du snakker og forstår godt norsk og har ingen problemer med å lese ei norsk bok. Vi snakker bare norsk på kurset og utdyping av ordforrådet står i fokus.. Du er hjertelig velkommen! I dette semesteret leser vi „En god sak" av Jan Mehlum (Bestellung über die Kursleitung).

Randi Sander
Do 17:45 - 19:15 Uhr, ab 5. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 56165

Polnisch

Polnisch für die Reise (A1)

Einführung am Wochenende - Kleingruppe

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. In dieser Kleingruppe erhalten Sie einen ersten Einstieg in die polnische Sprache und Kultur. Sie lernen authentische Redewendungen typischer Urlaubssituationen, z.B. im Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lehrmaterial wird gestellt.

Joanna Monika Grzywinska **NEU**
Wochenende 18. / 19. April 2015
Sa 9:00 - 16:15 Uhr, So 9:00-12.15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
12 Ustd., 9 Plätze, 62 € (inkl. 2 € Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 56300

Polnisch Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Razem, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Razem (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-528840-9).

Joanna Monika Grzywinska
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 56310

Sprachen_2

Polnisch / Portugiesisch / Russisch / Schwedisch / Spanisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Louise Fenech
(ehemals Thomalla)
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: fenech@vhs-ol.de

Polnisch Grundkurs III (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Razem, ab Lektion 7.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Razem (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-528840-9).

Joanna Monika Grzywinska
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 56313

Polnisch Aufbaukurs IV (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Fortsetzung des Aufbaukurses aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Joanna Monika Grzywinska
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 56322

Portugiesisch

Portugiesisch für die Reise (A1)

Schnupperkurs Brasilianisches Portugiesisch - Kleingruppe
Hier üben Sie in lockerer Atmosphäre, sich im Hotel, am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen in (brasilianischem) Portugiesisch zu verständigen. Zudem lernen Sie Interessantes über die brasilianische Kultur. Lehrmaterial wird gestellt.

Samuel Xavier
Wochenende 21. / 22. März 2015
Sa 10:00 - 16:30 Uhr, So 10:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15 Ustd., 9 Plätze, 74 € (inkl. 2 € Lernmittelgebühr)
Kursnummer 15AO 56400

Portugiesisch Grundkurs I (A1)

Einführung am Wochenende - Kleingruppe
Einführung in die Sprache und Kultur Brasiliens. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Oi Brasil!, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Oi Brasil! (Hueber, ISBN 978-3-19-005420-6).

Samuel Xavier
2 Wochenenden
7. / 8. Febr. und 14. / 15. Febr. 2015
Sa 10:00 - 16:30 Uhr, So 10:00 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
24 Ustd.) 9 Plätze, 108 €
Kursnummer 15AO 56410

Portugiesisch Grundkurs II (A1)

Fortsetzung am Wochenende - Kleingruppe
Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Oi Brasil!, ab Lektion 6. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Oi Brasil! (Hueber, ISBN 978-3-19-005420-6).

Gisele Servare dos Santos
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 56412

Russisch

Russisch Grundkurs I (A1)

Einführung in die Russische Sprache und Kultur für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Jasno! A1-A2, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Jasno! A1-A2 (Klett-Langenscheidt, Lehrbuch ISBN 978-3-12-527590-4 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527591-1).

Ina Fettback
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 56610

Russisch Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen entsprechend Grundkurs I. Lehrbuch: Jasno! A1-A2, ab Lektion 4.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Jasno! A1-A2 (Klett-Langenscheidt, Lehrbuch ISBN 978-3-12-527590-4 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527591-1).

Ina Fettback
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 56612

Russisch Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Otlitschno! A1, ab Lektion 7.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Otlitschno! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber, ISBN 978-3-19-004477-1 und 978-3-19-014477-8).

Olga Beifordt
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 56613

Russisch Aufbaukurs III (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Otlitschno! A2, ab Lektion 3. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Otlitschno! A2, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber, ISBN 978-3-19-004478-8 und 978-3-19-014478-5).

Olga Beifordt
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 87 €
Kursnummer 15AO 56623

Russisch Aufbaukurs V (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch: MOCT 1, A1-A2, ab Lektion 17.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: MOCT 1, A1-A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-527640-3).

Ina Fettback
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 56625

Russisch für Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch: Otlitschno! B1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Otlitschno! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber, ISBN 978-3-19-004479-5).

Olga Beifordt
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 56632

Schwedisch

Schwedisch Grundkurs I.2 (A1)

Fortsetzungskurs am Wochenende - Kleingruppe

Fortsetzung des Schnupperkurses für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Hier bekommen Sie weitere Einblicke in die schwedische Sprache und Kultur. Lehrmaterial wird gestellt.

Heidrun Böning
Wochenende 6. / 7. Febr. 2015
Fr 17:30 - 20:45 Uhr, Sa 9:30 - 14:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
10 Ustd., 12 Plätze, 55 € (inkl. Lehrmaterial 2 €).
Kursnummer 15AO 56802

Schwedisch Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Välkomna! A1+A2, ab Lektion 9. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Välkomna! A1+A2 (Alte Ausgabe, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-527941-4).

Yvonne Kölling
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 56821

Schwedisch Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Välkomna! A1+A2, ab Lektion 12. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Välkomna! A1+A2 (Alte Ausgabe, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-527941-4).

Yvonne Kölling
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 56822

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original (deutsche Untertitel)
Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann - Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand
15. März 2015 (Schwedisch)

Spanisch Vormittagskurse

Möchten Sie Spanisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II oder III.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage www.vhs-ol.de unter: /spanischtest.

Spanisch Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Nuria Marrero-Förster
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57110

Spanisch Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Nuria Marrero-Förster
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57113

Spanisch Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514990-8).

Nuria Marrero-Förster
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57121

Spanisch Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 5. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514990-8).

Nuria Marrero-Förster
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57123

Spanisch Aufbaukurs IV (A2)

Lehrbuch: Eñe A2, ab Lektion 9. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3).

Nuria Marrero-Förster
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57124

Spanisch Repetición (A2)

Wiederholungskurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 9.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514990-8).

Dolores Sánchez González
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57126

Spanisch Vormittagskurse

Spanisch Fortgeschrittene V (B1)

Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 10.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-515010-2).

Nuria Marrero-Förster
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57135

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original (deutsche Untertitel)
Los insólitos peces gato - Der wundersame Katzenfisch
26. April 2015 (Spanisch)

Spanisch Vormittagskurse

Spanisch Fortgeschrittene VI (B1)

Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von Con gusto B1, ab Lektion 12.

María Eva Ruiz-López
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57136

Hable mas español (B1)

Spanisch sprechen - in der Mittagspause

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, juegos, informaciones sobre la realidad del mundo hispano. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Mo 12:30 - 13:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
15-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
84 € (inkl. Lehrmaterial 2 €)
Kursnummer 15AO 57140

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Spanisch Conversación nivel intermedio (B2)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel intermedio. Lecturas, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 57150

María Eva Ruiz-López
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 57151

Spanisch Conversación nivel avanzado (C1)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel intermedio, en situationes de la vida cotidiana. Escucharemos canciones y trataremos temas actuales: personajes interesantes, lecturas, costumbres, países y ciudades del mundo hispanohablante etc. También habrá oportunidad de repasar un poquito la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 57160

Spanisch Wochenendseminar

Spanisch Prüfungsvorbereitung telc español (A1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveau A1

Fremdsprachenkenntnisse sind im vereinten Europa und einer globalisierten Welt eine wichtige Schlüsselqualifikation. Die telc-Sprachprüfungen beinhalten authentische, lebensnahe Prüfungsaufgaben und werden international von vielen Hochschulen und Firmen anerkannt. Die Volkshochschule Oldenburg ist ein telc-Prüfungszentrum und bietet regelmäßig Prüfungstermine an. Sie haben vor, die Prüfung „telc español A1" als Nachweis für Ihre erworbenen Spanischkenntnisse zu absolvieren? Oder Sie wollen erfahren, ob diese Prüfung für Sie sinnvoll ist? Dieses Seminar an zwei Wochenenden bietet eine Einführung in die Prüfungsinhalte und Anforderungen von telc español A1. Sie üben gezielt die verschiedenen Prüfungsbausteine und haben auch die Möglichkeit, eine mündliche Prüfung zu simulieren. Auf Wunsch kann eine Probeprüfung mit Korrektur (gegen Zuzahlung) angeboten werden. Ihre Trainerin ist Muttersprachlerin und lizenzierte telc-Prüferin.

Maria Dulcelina Gonzales Lorenzo **NEU**
2 Wochenenden
27. / 28. Febr. und 13. / 14. März 2015
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
20 Ustd., 12 Plätze,
98 € (inkl. Lernmittelgebühr 2 €)
Kursnummer 15AO 57200

Spanisch Abendkurse

Möchten Sie Spanisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage www.vhs-ol.de unter: /spanischtest.

Spanisch Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Isabel Vidal-Mariscal
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57301

Laura Resa Romero
Mi 17:30 - 19:00 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57303

Nuria Marrero-Förster
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57304

Spanisch Grundkurs II (A1)

Spanisch am Nachmittag

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 4.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Dolores Sánchez González
Fr 14:30 - 16:00 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57312

Spanisch Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 5.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Karen Majcher Ruiz
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57313

Spanisch Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 4. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Adriana Mayoral Saldaña
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57311

Maria Dulcelina Gonzales Lorenzo
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57314

Isabel Vidal-Mariscal
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57315

Spanisch Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 10.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Karen Majcher Ruiz
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57316

Spanisch Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 7.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Gloria Recalde-Roth
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57317

Spanisch Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 9. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Adriana Mayoral Saldaña
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 25. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57318

Spanisch Grundkurs IV (A1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 10.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Dolores Sánchez González
Fr 16:15 - 17:45 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57319

Spanisch Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514990-8).

Isabel Vidal-Mariscal
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57321

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Spanisch Aufbaukurs II (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 4.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514990-8).

Maria Dulcelina Gonzales Lorenzo
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57323

Spanisch Aufbaukurs III (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 6.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514990-8).

Maria Dulcelina Gonzales Lorenzo
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57325

Spanisch Repetición III (A2)

Kleingruppe
Vertiefungskurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Vertiefung der Grammatik, Wortschatzaufbau, leichte Gesprächsübungen. Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 7.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514990-8).

Isabel Vidal-Mariscal
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 23. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 57327

Spanisch Abendkurse

Spanisch Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-515010-2).

Maria Dulcelina Gonzales Lorenzo
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57331

Spanisch Fortgeschrittene IV (B1)

Vertiefung der Grammatik, Wortschatzaufbau, leichte Gesprächsübungen. Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 10.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-515010-2).

Nuria Marrero-Förster
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57334

Konversationskurse

**Diese Kurse richten sich an Teilnehmer, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).**

Spanisch Conversación nivel básico (B1)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar sistemáticamente la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial: nach Absprache.

Gloria Recalde-Roth
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 57340

Adriana Mayoral Saldaña
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 25. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 57344

Kleingruppe

Maria Dulcelina Gonzales Lorenzo
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 57347

Spanisch Conversación nivel intermedio (B1/B2)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar sistemáticamente la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial: nach Absprache.

Gloria Recalde-Roth
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 57350

Spanisch Conversación nivel avanzado (B2+/C1)

Un curso para alumnos con buenos conocimientos de espanol que deseen practicar, ampliar y mejorar la capacidad comunicativa oral. En cada sesión de clase tratamos temas actuales, sociales y culturales de España y Latinoamérica. También leemos y repasamos la gramática. Lehrmaterial nach Absprache.

Isabel Vidal-Mariscal
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 23. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 16 Plätze, 95 €
Kursnummer 15AO 57355

Spanisch La tertulia de español (B2/C1)

Der spanische Stammtisch

Nuestra tertulia está pensada para alumnos, profesores y amigos de la universidad popular. Tiene como objetivo reunirse con personas hispanas o alemanas con conocimiento del espanol para conocerse, charlar, intercambiar experiencias en un ambiente distendido y cordial. Der spanische Stammtisch: Ein Treffpunkt für Teilnehmende, Dozenten und Freunde der VHS. Einmal im Monat im Restaurant Rio Grande.

Dolores Sánchez González
Di 20:00 - 21:30 Uhr
24. Febr., 24. März, 28. April, 19. Mai, 30. Juni und 21. Juli 2015
Restaurant Rio Grande; Wallstraße 15; Oldenburg
6-mal (12 Ustd.), 16 Plätze, gebührenfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 15AO 57357

Spanisch Sprach-Kochkurse

Tapas típicas (ab A1)

"Tortilla de patatas", "Champinones al ajillo", Papas arrugadas... Die spanische Variante des "fast-food" ist nicht nur gesund, sie hat auch eine lange Geschichte und ist ein fester Bestandteil der traditionellen Küche Spaniens. Schon Cervantes erwähnte die Tapas in seinem Roman "El Quijote de la Mancha". Zusammen mit den spanischen Dozentinnen bereiten Sie typische Tapas zu und haben dabei Gelegenheit, Spanisch zu sprechen. Auch Teilnehmende mit geringen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen!

María Eva Ruiz-López / Nuria Marrero-Förster
Fr 5. Juni 2015, 16:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
8 Ustd., 16 Plätze,
53 € (inkl. Lebensmittelumlage 15 €)
Kursnummer 15AO 57410

Spanisch Wochenseminare

**Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs.
Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests (mit Lösungen) finden Sie auf unser Hompage www.vhs-ol.de unter: /spanischtest.
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.**

Spanisch Kompakt: A1, Teil I

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Im Verlauf dieser Woche erhalten Sie einen ersten Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Geübt werden in lockerer Atmosphäre vor allem das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen

Alltagssituationen. Im Anschluss an dieses Einführungsseminar können Sie einen Grundkurs II als Vormittags- oder Abendkurs besuchen. Lehrbuch: Con gusto A1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

Nuria Marrero-Förster / N. N. **BU**
20. - 24. April 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 14 Plätze, 125 €
Kursnummer 15AO 57510B

Nuria Marrero-Förster / N. N. **BU**
7. - 11. Sept. 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 14 Plätze, 125 €
Für NWZ-Card Inhaber 115 €
Kursnummer 15AO 57511B

Spanisch Kompakt: A1, Teil II

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Im Verlauf dieser Woche wiederholen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache und bauen in angenehmer Atmosphäre auf vorhandenen Spanischkenntnissen auf. Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen. Abwechslungsreiche Übungen und eine angenehme Lernatmosphäre sichern in diesem Intensivkurs Ihren Lernerfolg! Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 5. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-514980-9).

N. N. / N. N. **BU**
13. - 17. Juli 2015, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 14 Plätze, 125 €
Kursnummer 15AO 57512B

Spanisch Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)

Hablemas español!

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Lernstufe A2: In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Nuria Marrero-Förster **BU**
7. - 11. Sept. 2015, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 14 Plätze,
70 € (inkl. Lehrmaterial 2 €)
Kursnummer 15AO 57524B

Türkisch

Türkisch Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Güle güle, Türkisch für Anfänger, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Güle güle, Türkisch für Anfänger (Hueber, ISBN 978-3-19-005234-9).

Metin Caki
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Plätze, 97 €
Kursnummer 15AO 57710

Türkisch Grundkurs II (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle güle, Türkisch für Anfänger, ab Lektion 4.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Güle güle, Türkisch für Anfänger (Hueber, ISBN 978-3-19-005234-9).

Metin Caki
Mi 19:15 - 20:45 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 57711

Türkisch Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Inhalte werden mit den Teilnehmern abgesprochen. Lehrbuch: Güle güle, Türkisch für Anfänger.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Güle güle, Türkisch für Anfänger (Hueber, ISBN 978-3-19-005234-9).

Metin Caki
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 26. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Kursnummer 15AO 57720

Ungarisch

Ungarisch Grundkurs I (A1)

Kleingruppe

„Ungarisch ist katastrophal! Das lerne ich nie!" Ungarisch ist zwar fremd für uns, aber durchaus erlernbar. In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die ungarische Sprache, Sie lernen, wie die Aussprache funktioniert und wie Sie sich angstfrei in dieser exotisch anmutenden Sprache zurecht finden können. Sie erfahren ebenso Interessantes über Land und Leute. Schon auf Ihrer nächsten Reise werden Sie sich über Ihre Kenntnisse freuen. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Szituációk, ab Lektion 1.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Szituációk, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber, ISBN 978-3-19-005161-8 und 978-3-19-051161-5).

Vilmos Gyöngyösi
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze, 115 €
Am 5. Mai 2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 57810

| Filmvergnügen im Original |

Sprachen lernen und Filme im Original mit deutschen Untertiteln genießen!
In Kooperation mit dem Casablanca Programmkino, Johannisstraße 17, Oldenburg
Die Filme beginnen jeweils sonntags um 11:15 Uhr.

Séraphine
Von Martin Provost mit Ulrich Tukur, Yolande Moreau, Anne Bennent u. a., FR/BEL 2008, 125 Min., 22. Februar 2015 (Französisch)

Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann - Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand
Von Felix Herngren mit Robert Gustafsson, Iwar Wiklander u. a., SE 2013, 114 Min., 15. März 2015 (Schwedisch)

Los insólitos peces gato - Der wundersame Katzenfisch
Von Claudia Sainte-Luce mit Ximena Ayala, Lisa Owen u. a., MX 2013, 89 Min., 26. April 2015 (Spanisch)

Viva la libertà
Von Roberto Andó mit Toni Serville, Valeria Bruno-Tedeschi, Valerio Mastandrea u. a., IT 2013, 94 Min.
31. Mai 2015 (Italienisch)

Eintritt EUR 8,50; für Kursteilnehmende der VHS kostet der Eintritt EUR 7,50.
Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum.

Casablanca
Programmkino am Pferdemarkt, Johannisstr. 17, 26121 Oldenburg
Tel. 0441/884757 · www.casablanca-oldenburg.de

Sprachen_2

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache

Foto und Bilderwerk

Martha Hagen
Fachberatung

Foto und Bilderwerk

Elke Kuhlmann
Fachberatung

Foto und Bilderwerk

Marion Greulich
Sachbearbeitung

Fachberatung
Martha Hagen
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

Elke Kuhlmann
Mo 9:00 - 12:00 und Do 13:00 - 17:00 Uhr
Telefon: 0441 92391-21
E-Mail: kuhlmann@vhs-ol.de

Erläuterungen

Die Volkshochschule Oldenburg bietet Teilnehmenden ein abgestuftes Kursprogramm zum Erlernen der deutschen Sprache.
Beginnend mit Kursen für Lernende ohne Vorkenntnisse bis zur Vorbereitung auf den TestDaF als Voraussetzung für ein Studium an einer deutschen Universität finden Sie in unserem differenzierten Sprachkursangebot unterschiedliche Einstiegsmöglichkeiten.
Die Integrationskurse schließen ab mit der Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer - DTZ" und dem Test „Leben in Deutschland". Die Grundstufenkurse führen zur Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B1", die Mittelstufenkurse zur Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B2". Die Oberstufenkurse bereiten Sie auf die Sprachprüfung „TestDaF" des Testdaf-Institutes vor.
Außerdem können Sie bei uns den Test zur Einbürgerung ablegen. Wir bieten monatliche Termine.
Alle unsere Dozenten sind fachlich hochqualifiziert (Studienabschluss in Deutsch als Fremdsprache oder Sprachen, Prüferlizenzen) und bilden sich kontinuierlich fort.
Informationen über das gesamte Kurs- und Prüfungsangebot bekommen Sie auch in der Fachberatung.

	Abendkurse	Intensivkurse
	Zertifikat Deutsch C1	
Lernstufe C1 / C2		**Vorbereitung Zertifikat C1 oder TestDaF**
	Oberstufe (90 Ustd.)	**Oberstufe** (200 Ustd.)
	Zertifikat Deutsch B2	
Lernstufe B2		**Mittelstufe II** (200 Ustd.) Zertifikatsvorbereitung
	Mittelstufe (90 Ustd.) Zertifikatsvorbereitung	**Mittelstufe I** (200 Ustd.)
	Zertifikat Deutsch B1	
Lernstufe B1	**Grundkurs IV** (90 Ustd.)	**Zertifikatsvorbereitung** (200 Ustd.)
	Grundkurs III (90 Ustd.)	**Grundstufe III** (200 Ustd.)
Lernstufe A2	**Grundkurs II** (90 Ustd.)	**Grundstufe II** (200 Ustd.)
Lernstufe A1	**Grundkurs I** (90 Ustd.)	**Grundstufe I** (200 Ustd.)
	Abendkurse Di / Do oder Mo / Mi	**Intensivkurse** Mo - Fr

Einbürgerungstests in Oldenburg, Delmenhorst, Ganderkesee, Wesermarsch und Wildeshausen.

VHS Oldenburg e. V.
Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg

Information und Anmeldung:
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: info@vhs-ol.de
Einbürgerungstests:
dienstags, 17.2., 17.3., 28.4., 2.6. und 7.7.2015, jeweils 14.00 Uhr
Der Anmeldeschluss ist jeweils vier Wochen vorher!

Volkshochschule Delmenhorst
Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle) | 27749 Delmenhorst

Information und Anmeldung:
Telefon: 04221 98180-0
E-Mail: anmeldung@vhs-delmenhorst.de
Einbürgerungstests:
sonnabends, 21.3. und 4.7.2015, 11:00 - 12:00 Uhr
Der Anmeldeschluss ist jeweils vier Wochen vorher!

regioVHS Ganderkesee-Hude
Rathausstraße 24 | 27777 Ganderkesee

Information und Anmeldung:
Telefon: 04222 44444
E-Mail: anmeldung@regiovhs.de
Einbürgerungstest am:
Donnerstag, 25.6.2015, 16:00 Uhr

KVHS Wesermarsch GmbH
Postplatz 1 | 26919 Brake

Information und Anmeldung:
Telefon: 04401 936582
E-Mail: info@kvhs-wesermarsch.de
Einbürgerungstest am:
Mittwoch, 17.6.2015, 14:30 Uhr

VHS Wildeshausen
Wittekindstr. 9 | 27793 Wildeshausen

Information und Anmeldung:
Telefon: 04431 71622
E-Mail: info@vhs-wildeshausen.de
Einbürgerungstest am:
Dienstag, 19.5.2015, 15:30 Uhr

Integrationskurse

Integrationskurse (Gesamtumfang 660 Unterrichtsstunden) richten sich an Teilnehmende mit dauerhaftem Aufenthaltsstatus in Deutschland. Sie bekommen vom Ausländerbüro, vom Jobcenter oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) eine Berechtigung oder Verpflichtung zu einem Integrationskurs. Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert und schließen ab mit dem „Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)" sowie dem Test „Leben in Deutschland" (LiD).
Eine Anmeldung ist nur in einer persönlichen Beratung möglich.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

DaF Integrationskurs

Mit abschließender Sprachprüfung „DTZ - Deutschtest für Zuwanderer" sowie Test „Leben in Deutschland". Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte PLUS Bde. 1-5 (Hueber).

Sarah Frauke Gorman / Susanne Heesen
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 12. Jan. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
Kursnummer 15AO 58100

Jörg Carpus / Katharina Weindok
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 16. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
Kursnummer 15AO 58300

Nora Owona/Katharina Weindok
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 18. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
Kursnummer 15AO 58400

DaF Integrationskurs Aufbaukurs

Für fortgeschrittene Teilnehmende und für Teilnehmende mit Berechtigung zur Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden. Anschließend Orientierungskurs mit Prüfung „Leben in Deutschland". Mit abschließender Sprachprüfung „DTZ - Deutschtest für Zuwanderer". Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte PLUS Bd. 4+5 (Hueber).

Susanne Heesen / Katharina Weindok
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
Kursnummer 15AO 58200

_Integrationskurse mit Alphabetisierung finden Sie auf Seite 136.

| Fachberatung |

Sie wissen nicht genau, welchen Kurs Sie wählen sollen? Nehmen Sie an einem **kostenfreien Einstufungstest** teil. Genaue Informationen zu unseren Kursangeboten erhalten Sie in einer persönlichen **Beratung.** Für Teilnehmende, die die lateinischen Schriftzeichen nicht beherrschen, werden „Integrationskurse mit Alphabetisierung" angeboten. Siehe Seite **136.**

Deutsch als Fremdsprache Tageskurse Intensiv

DaF Grundstufe I - Intensiv (A1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Lehrmaterial nach Absprache.

Simone Bittendorf / Christina Domröse
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
49-mal (200 Ustd.), 335 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58210, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58510, ab 4. Mai 2015

Sarah Frauke Gorman / Gisele Servare dos Santos
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
49-mal (200 Ustd.), 335 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58211, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58511, ab 4. Mai 2015

DaF Grundstufe II - Intensiv (A2/1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Vorkenntnissen der Lernstufe A1. Lehrmaterial nach Absprache.

Monika Wieruchowska-Braun / Iris Styhler
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
49-mal (200 Ustd.), 335 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58212 ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58512, ab 4. Mai 2015

Kristin Schmitz / Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
49-mal (200 Ustd.), 335 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58213 ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58513 ab 4. Mai 2015

DaF Grundstufe III - Intensiv (A2/2)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 Teilband 2, ab Lektion 8, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD im Paket (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024311-2) und Pluspunkt Deutsch B1, NEUE AUSGABE, Gesamtband (ISBN 978-3-06-024307-5).

Tri Huy Dang / Ute Jacob
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
49-mal (200 Ustd.), 335 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58214, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58514, ab 4. Mai 2015

Tri Huy Dang / Monika Wieruchowska-Braun
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
49-mal (200 Ustd.), 335 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58215, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58515, ab 4. Mai 2015

DaF Grundstufe IV - Intensiv (B1)

Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch B1"
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2/2. Gezielte grammatische Übungen und Textbearbeitung (Leseverstehen, Hörverstehen) zur Vorbereitung auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1". Bitte mitbringen: Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 Teilband 2, NEUE AUSGABE, Kursbuch (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024319-8) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-06-024322-8) sowie Zusatzmaterial nach Absprache.

Sarah Frauke Gorman / Tri Huy Dang
Mo - Fr 9.00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
49-mal (200 Ustd.), 345 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58216, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58516, ab 4. Mai 2015

Viktoria Semenova / Maria Werner
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
49-mal (200 Ustd.), 345 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58217, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58517, ab 4. Mai 2015

DaF Mittelstufe I - Intensiv (B2/1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Sprachkenntnissen auf Zertifikatsniveau B1. Dieser Kurs bietet Ihnen gezielte Wiederholungen ausgewählter Themen des B1-Stoffes und erleichtert Ihnen somit den Einstieg in den Folgekurs auf B2-Niveau. Bitte mitbringen: Lehrbuch: studio d B2/1, Die Mittelstufe (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020094-8).

Monika Wieruchowska-Braun / Petra Mildenberger
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
49-mal (200 Ustd.), 335 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58220, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58520, ab 4. Mai 2015

Kristin Schmitz / Viktoria Semenova
Mo - Fr 13:30 -16:45 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
49-mal (200 Ustd.), 335 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58221, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58521, ab 4. Mai 2015

DaF Mittelstufe II - Intensiv (B2/2)

Dieser Kurs bietet durch interessante Themen und Texte Aufgaben und Übungen zu allen Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) und bereitet Sie intensiv auf die Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B2" vor. Bitte mitbringen: Lehrbuch: studio d B2/2, die Mittelstufe (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020074-0).

Gisele Servare dos Santos/ Theda Garnholz
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
49-mal (200 Ustd.), 345 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58222, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58522, ab 4. Mai 2015

Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
49-mal (200 Ustd.), 345 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58223, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58523, ab 4. Mai 2015

DaF Oberstufe - Intensiv (C1/C2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2/C1-Niveau, die gezielt Wissenslücken in Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit bearbeiten wollen und das Prüfungsniveau C1/C2 anstreben. Lehrmaterial nach Absprache.

Petra Mildenberger/Ina Rahmann
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
49-mal (200 Ustd.), 345 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58230, ab 9. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 58530, ab 4. Mai 2015

Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
49-mal (200 Ustd.), 345 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58231

Deutsch als Fremdsprache Abendkurse

DaF Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Lehrmaterial nach Absprache.

Gisele Servare dos Santos
Mo und Mi 17:15 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
30-mal (90 Ustd.), 169 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58250

DaF Grundkurs II (A2/1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Lernstufe A1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, NEUE AUSGABE, Kursbuch und Arbeitsbuch, Teilband 2, ab Lektion 11 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024309-9).

Tri Huy Dang
Di und Do 17:15 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
30-mal (90 Ustd.), 169 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58251

DaF Grundkurs III (A2/2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, NEUE AUSGABE, Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024306-8).

Viktoria Semenova
Mo und Mi 17:15 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
30-mal (90 Ustd.), 169 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58252

DaF Grundkurs IV (B1)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2/2, die fortgeschrittene detaillierte Grammatikkenntnisse erwerben möchten und zunehmend differenzierte Ausdrucksmöglichkeiten kennen lernen und anwenden möchten. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, NEUE AUSGABE, Kursbuch und Arbeitsbuch Gesamtband im Paket mit CD (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024307-5).

Kristin Schmitz
Di und Do 17:15 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
30-mal (90 Ustd.), 179 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58253

DaF Mittelstufe (B2/2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf Zertifikatsniveau (Lernstufe B1). Vorbereitung auf die Sprachprüfung. Bitte mitbringen: Lehrbuch: studio d Die Mittelstufe B2/2 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020074-0).

Barbara Siebolds
Di und Do 17:15 - 19:30 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
30-mal (90 Ustd.), 179 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58254

DaF Oberstufe (C1/C2)

Für Teilnehmende auf B2-Niveau, die einfach weiter lernen möchten. Gezielte Wiederholung und Erweiterung grammatischer Themenbereiche sowie interessante Textarbeit. Lehrmaterial nach Absprache.

Elke Wallach
Mo und Mi 17:15 - 19:30 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
30-mal (90 Ustd.), 179 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 58255

Deutsch für Mediziner (B2/C1)

Kleingruppe

Auch wenn ausländische Ärzte nachweislich das Sprachniveau B2/C1 erreicht haben, stellt der berufliche Alltag in der Klinik sprachlich immer wieder eine Herausforderung dar, sei es im Patientengespräch, in der Kommunikation mit Kollegen, beim Verfassen von Arztbriefen oder Patientenberichten. In diesem Kurs erhalten Sie durch konkrete grammatische und kommunikative Übungen Hilfestellung und Anregungen für die sprachlichen Bereiche, die Ihnen noch Schwierigkeiten bereiten. Lehrmaterial nach Absprache.

Erdmuthe Jasnoch-Wrede
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
15-mal (30 Ustd.), 9 Plätze,
186 € (inkl. Kopierkosten) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 58270

Zertifizierter Dozent (m/w): Deutsch für medizinische Fachkräfte

Sie erfahren, wie Sie als Deutschlehrende ohne Erfahrung in diesen Berufsfeldern die Kommunikation Ihrer Teilnehmenden in den Bereichen Medizin und Pflege sicherstellen und sie optimal auf den Berufsalltag in deutschen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen vorbereiten. Inhalte: Zielgruppendefinition: Arzt vs. Pflegekraft; Fachsprache und Kommunikationsstrategien erfolgreich vermitteln; Wirkungsvolle Unterrichtsmethoden aus der Praxis; Praxisworkshops Interkulturelle Kompetenz; Prüferqualifizierung telc Deutsch Medizin/Pflege (gesonderte Voraussetzungen).
Wenn Sie eine gültige telc Prüferlizenz Deutsch B1-B2 oder C1 (C2) besitzen und das Mustervideo richtig bewerten, erhalten Sie die telc Lizenz Deutsch Medizin/Pflege.
Weitere Informationen und Anmeldung unter http://www.telc.net/lehrkraefte/telc-training.html

Radka Lemmen **NEU**
Wochenende 10. / 11. April 2015
Fr / Sa 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
18 Ustd., 18 Plätze,
265 € (zzgl. einer fakultativen Beurteilungsgebühr von 60 € im Rahmen der Zertifizierung)
Kursnummer 15AO 58280

| Einbürgerung |

Sie haben einen Antrag auf deutsche Staatsangehörigkeit gestellt und müssen einen **Einbürgerungstest** ablegen?

Unsere nächsten Termine sind jeweils um 14:00 Uhr am 17. Febr., 17. März, 28. April, 2. Juni und 7. Juli 2015

Weitere Informationen bekommen Sie unter www.vhs-ol.de und in der **persönlichen Beratung**. Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihren Pass sowie 25 € mit.

Sprachen_2

Gebärdensprache

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Andrea Meyer zu Natrup
Telefon: 0441 92391-33
E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Marion Greulich
Telefon: 0441 92391-39
E-Mail: greulich@vhs-ol.de

Foto und Bilderwerk

Andrea Meyer zu Natrup
Fachberatung

Foto und Bilderwerk

Marion Greulich
Sachbearbeitung

Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige Sprache mit vorwiegend visuellen Elementen und einer eigenen Grammatik. Sie ist Alltagssprache der Gehörlosen.

Die Kurse wenden sich an Eltern, ehrenamtlich Tätige, pädagogisches Fachpersonal und Interessierte, die privat oder an ihrem Arbeitsplatz mit Gehörlosen oder hochgradig Schwerhörigen zu tun haben.

Seit dem 1. Mai 2002 sind die Gebärdensprache und das Berufsfeld Gebärdendolmetscher durch das Bundesgleichstellungsgesetz gesetzlich anerkannt.

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1

Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache. Durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet wird grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation geübt. Zudem werden Gesprächssituationen des Alltags erprobt.

Oliver Klaus / Miriam Wilken
Mo 18:30 - 20:00 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
11-mal (22 Ustd.), 12 Plätze, 103 €
Kursnummer 15AO 58911

Einführung am Wochenende

Sandra Gogol / Miriam Wilken
2 Wochenenden
12. - 14. und 26. - 28. Juni 2015
Fr 17:00 - 20:00 Uhr
Sa 10:00 - 13:00 Uhr, So 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
6-mal (22 Ustd.), 12 Plätze, 103 €
Kursnummer 15AO 58912

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 3

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert.

Oliver Klaus
Mo 17:00 - 18:30 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
10-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 75 €
Kursnummer 15AO 58913

Ein Blick auf die Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Im Rahmen der Inklusionswoche

Durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet wird eine visuelle, nonverbale Kommunikation ermöglicht. Dieser Schnupperkurs bietet erste Einblicke in die Gebärdensprache. Zu Beginn werden mit Unterstützung einer Dolmetscherin wichtige Informationen über die Gebärdensprache gegeben, anschließend beginnt ein erster Einstieg in die Praxis.

Sandra Gogol / Miriam Wilken
Mi 6. Mai 2015, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
4 Ustd., 15 Plätze, gebührenfrei
Kursnummer 15AO 58917

Blindenschrift

Einblick in die Blindenschrift

Braille für Sehende

Einführung am Wochenende

Die Brailleschrift hat sich als erfolgreichste Blindenschrift der Welt durchgesetzt. Sie besteht aus erhabenen Punkten, die von blinden Menschen mit den Fingern ertastet werden. Sie lernen den Umgang mit taktilem Kartenmaterial, erhalten Informationen zur Anatomie der taktilen Wahrnehmung und lernen die Geschichte der Blindenschrift kennen. Ziel ist es, einfache Blindenschrifttexte visuell lesen und schreiben zu lernen.

Lothar Littmann / Ute Wild
Wochenende 21. / 22. Febr. 2015
Sa 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr,
So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
11 Ustd., 10 Plätze, 88 €
Kursnummer 15AO 58916

**Blumen –
die schönste Sprache der Welt**

BLUMEN TINNEBERG
Die Stadtgärtnerei in Oldenburg

Hundsmühler Straße 76 | 26131 Oldenburg
0441 503177 | www.blumen-tinneberg.de

Oldenburger Gesundheitsakademie ... 46
_Ärzte und Mediziner ... 46
_Gesundheitsfachberufe ... 46
_Therapie und Beratung ... 47

Fort- und Weiterbildungen ... 50
_Beratungsstellen und Förderprogramme ... 50
_Profilbildung und Beratung ... 52
_Existenzgründung ... 52
_Führung und Management ... 52
_Marketing und Vertrieb ... 54
_Visualisierung und Präsentation ... 54
_Kommunikation und Rhetorik ... 55
_Gesundheit ... 57
_Pädagogik und Psychologie ... 57
_Wirtschaft, Rechnungswesen und Controlling ... 57

Zertifizierte Abschlüsse ... 58
_Pädagogik und Psychologie ... 58
_Kaufmännische Lehrgänge ... 59

EDV ... 61
_Europäischer ComputerPass Xpert ... 61
_Betriebssysteme ... 62
_Büroanwendungen ... 63
_Tastschreiben ... 66
_Berufliche Fotografie und Mediengestaltung ... 66
_Blog- und Webdesign ... 72
_CAD-Anwendungen ... 72
_Programmierung ... 72
_Internet und Social Media ... 72
_Smartphones und Tablet-PCs ... 73
_EDV für die Generation 50 plus ... 74

Vorbereitung auf IHK-Abschlussprüfungen ... 75

VHS-Projektbereich ... 76

Oldenburger Gesundheitsakademie

OLDENBURGER GESUNDHEITSAKADEMIE

Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: info@ol-gesundheitsakademie.de

Julia Wichmann
Telefon: 0441 92391-57
E-Mail: wichmann@vhs-ol.de

Foto und Bilderwerk

Claudia Grove
Leitung

Foto und Bilderwerk

Julia Wichmann
Sachbearbeitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit der hier vorliegenden 4. Ausgabe Ihres Programms bietet Ihnen die Oldenburger Gesundheitsakademie ein besonders auf Ihre fachspezifischen Bedürfnisse abgestimmtes Kursprogramm. Oldenburg ist ja nicht mehr „nur" Universitätsstadt, sondern inzwischen auch medizinische Ausbildungsstätte für angehende Ärztinnen und Ärzte, was uns Oldenburger – auch die zugereisten – natürlich stolz macht. Die Oldenburger Gesundheitsakademie bietet diverse Weiterbildungen für Angehörige von Berufen mit medizinischem Hintergrund an und versteht sich so als Ergänzung zu den sich stetig erweiternden Weiterbildungsangeboten der Health Care Community in Oldenburg. Dass es bei der modernen Ausbildung im Medizinbereich immer mehr um Interdisziplinarität geht, ist kein Geheimnis, sondern notwendige Weiterentwicklung, die zunehmend auch die synergetischen Effekte, die dadurch entstehen können, zu nutzen weiß.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Inspiration. Es grüßt Sie herzlichst Ihr

Matthias Probandt
Mitglied des Beirats
der Oldenburger Gesundheitsakademie

Ärzte und Mediziner

Stressmanagement und Prävention für Ärzte

In Ihrem beruflichen Alltag müssen Sie immer wieder Belastungssituationen meistern. Nicht genügend Zeit, sich immer wieder auf unterschiedliche Menschen einzulassen, eigenen und anderen Ansprüchen gerecht zu werden. Entscheidungen treffen und viel Verantwortung zu tragen, ist Ihnen nicht fremd. Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden, ist Ihre Herausforderung. Diese Veranstaltung kann Ihnen nicht die Stressauslöser nehmen und verspricht auch keine Wunder. Sie schenkt Ihnen die Zeit, sich selbst zu reflektieren, spezielle Methoden sowie Entspannungsübungen kennen zu lernen, mit dem Ziel, adäquater mit Stress umgehen zu können.

Pädagogin Karin Peters
Sa 7. März 2015, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
8 Ustd., 14 Plätze, 125 € (inkl. Getränke).
Keine Ermäßigung möglich. 8 Fortbildungspunkte.
Kursnummer 15AO 33607

Gesprächsführung und kommunikative Kompetenz für Ärzte

Wer kennt sie nicht, die oft schwierigen Gesprächssituationen mit Patientinnen und Patienten, in die man oft unvermittelt hinein gerät? Wie verhalten Sie sich in schwierigen Gesprächssituationen, z. B. bei Nichtanschlagen einer Therapie? Wie gehen Sie mit heftigen Affekten wie Wut, Trauer, Scham von Patienten und Angehörigen um?
Inhalte: Grundlagen der ärztlichen Gesprächsführung; Körpersprache wahrnehmen und deuten; Umgang mit heftigen Gefühlen; Konstruktive Gespräche auf der Sach- und emotionalen Ebene.

Pädagogin Karin Peters
Sa 18. Juli 2015, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
8 Ustd., 14 Plätze, 125 € (inkl. Getränke).
Keine Ermäßigung möglich. 8 Fortbildungspunkte.
Kursnummer 15AO 33609

Gesundheitsfachberufe

Faszien- und Membrantechnik

Die Innenräume des Rumpfes und ihre Beziehung zur Wirbelsäule

In Kooperation mit dem OMForum.
Die Beziehungen zwischen den inneren Räumen von Brustkorb, Bauchraum und Becken und Wirbelsäule sind Schwerpunkte dieser Fortbildung. Ausgangspunkt ist eine genaue Untersuchung der Grenzschichten des Zwerchfells, sowohl der parietalen als auch der viszeralen Faszien und ihrer Behandlung. Im Anschluss geht es um neue Faszientechniken zur Behandlung von Dysfunktionen des Schultergelenks und der Gelenke der oberen Brustwirbelsäule. Der dritte Themenschwerpunkt beschäftigt sich mit Band- und Membranstrukturen im Innenraum des Beckens und ihre Bedeutung für den unteren Rücken. Jede Technik wird zunächst an Hand einer genauen Darstellung der relevanten anatomischen Bezüge erklärt. Davon ausgehend werden die einzelnen Anwendungsmöglichkeiten für die Praxis diskutiert, um anschließend die praktische Anwendung zu üben.

Dr. phil. Peter Schwind
Wochenende 30. Jan. - 1. Febr. 2015
Fr und Sa 9:00 - 17:30 Uhr, So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
23 Ustd., 30 Tn., 480 € | 28 Fortbildungspunkte
Kursnummer 14B 33717

Heilpraktiker für Physiotherapie

Nachschulung nach der Heilpraktikergesetz-Erlaubnis

In Kooperation mit dem OMForum Oldenburg.

Durch die Bestätigung des Bundesverwaltungsgerichts zur Heilpraktikererlaubnis von Physiotherapeuten, können sich ausgebildete Therapeuten zur Erlangung dieser Erlaubnis einer eingeschränkten Überprüfung spezieller Kenntnisse und Fähigkeiten unterziehen. Der Physiotherapeut darf dann selbständig und ohne Weisungsgebundenheit praktizieren, eigenständig verordnen und eigene Anamnesen erstellen. Die Nachschulung beinhaltet die Schwerpunkte der selbständigen Erstdiagnose, Rechts- und Berufskunde sowie eine einstündige Abschlussprüfung. Sie ist so konzipiert, dass bei erfolgreicher Teilnahme das örtlich zuständige Gesundheitsamt nach Aktenlage entscheiden kann ohne eine dortige schriftliche und mündliche Überprüfung. Der Nachweis dient der Antragstellung über die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde mit der Berufsbezeichnung „Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Physiotherapie" bei dem jeweiligen Gesundheitsamt. Die Referenten sind Ärzte, Rechtsanwälte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker. Voraussetzungen: Abschluss zum/zur staatlich anerkannten Physiotherapeut_in, Mindestalter 25 Jahre. Inklusive einstündiger schriftlicher Prüfung (Multiple Choice).

Martina Janßen / Wilfried Kortlang
2 Wochenenden
13. - 15. und 21. / 22. März 2015
Fr 14:00 - 19:00 Uhr
Sa 9:00 - 19:00 Uhr, So 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (53 Ustd.), 20 Plätze,
590 € | Keine Ermäßigung möglich.
40 Fortbildungspunkte.
Kursnummer 15AO 33720

Martina Janßen / Wilfried Kortlang
2 Wochenenden
13. - 15. und 21. / 22. Nov. 2015
Fr 14:00 - 19:00 Uhr
Sa 9:00 - 19:00 Uhr, So 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (53 Ustd.), 20 Plätze,
590 € | Keine Ermäßigung möglich.
40 Fortbildungspunkte
Kursnummer 15BO 33720

Entspannungspädagoge

Entspannung vermitteln

Sie arbeiten in einem pädagogischen, medizinischen oder sozialen Berufsfeld und haben bereits mit Entspannungsverfahren oder körperorientierten Methoden gearbeitet? Bei dieser Fortbildung können Sie lernen, wie Sie anderen Menschen autogenes Training (Grundstufe) im beruflichen Alltag vermitteln. Unterstützend werden die Methoden Progressive Muskelentspannung, Kurzmeditationen und Fantasiereisen geübt. Vermittelt werden zudem Grundkenntnisse der Physiologie des Körpers und der Steuerungssysteme (vegetatives Nervensystem), das Stressphänomen und seine Ursachen, Abgrenzung und Kontraindikationen der Verfahren und Interventionen für schwierige Situationen. Voraussetzungen: Erfahrungen in Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training.

Infoabend

Dipl.-Pädagogin Karin Bold
Mi 15. April 2015, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
2 Ustd., 14 Plätze, gebührenfrei
Kursnummer 15AO 33750

Fortbildung

Dipl.-Pädagogin Karin Bold
8 Wochenenden ab 9. - 11. Okt. 2015
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 9:00 - 19:00 Uhr, So 10:00 - 13:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
160 Ustd., 12 Plätze,
950 € (zzgl. 44 € Prüfungsgebühr)
Ratenzahlung möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15BO 33755L

Fortbildung: Chi-Therapeut (Basic)

Die Teilnehmenden lernen in dieser Fortbildung die umfangreichen „Spielformen" und Anwendungsmöglichkeiten der Chi-Aktivierung kennen. Die universelle Lebensenergie (Chi) durchströmt alles und jeden und kann durch gezielte Übungen oder therapeutische Anwendungen erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. In jedem von uns stecken enorme Selbstheilungskräfte, die darauf warten, entdeckt und aktiviert zu werden. Folgende energetische Verfahren sollen in Theorie und Praxis geschult und erlebt werden und sind in sich thematisch abgeschlossen.

- Atemübungen
- Achtsamkeitsmeditation
- Chi - (Ki-) Fluss Übungen
- Wellness-Fußreflexzonenmassage
- Narbentherapie

In weitere komplexe Therapieverfahren gibt es in diesem Lehrgang eine kurze Einführung. Diese Therapieverfahren können im Chi-Therapeut (Advanced und Master) oder durch längere Ausbildungslehrgänge vertieft und zum Abschluss gebracht werden. Dazu gehören Cranio-Sacrale-Balance, Kinesiologie, Reiki, Klangschalenmassage, Meridianlehre, Schmerztherapie. Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Yogalehrer, Trainer.

Rainer Kersten **BU**
18. - 22. Mai 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Ki Do Kwon Schulungsraum; Pohlstr. 3; Metjendorf
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
350 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 33790B

Fortbildung: Chi-Therapeut (Advanced)

Aufbauend auf den Techniken der Basic-Ausbildung werden folgende energetische Verfahren in Theorie und Praxis geschult und erlebt und sind in dieser Fortbildung in sich abgeschlossen:
3-er und 4-er Atmung, 1-5 Chakra, Ki-Fluss-Übung im Liegen, eine Auswahl von Techniken der Schmerztherapie, Reiki-Chakrenausgleich, kleiner Energiekreislauf, Einsatz AKUMAT (Nadelreizmatte). Vertieft werden die Techniken der Klangschalen-Massage und Kinesiologie. Weiterhin werden die Zusammenhänge der drei Bewusstseinsebenen vertieft. Neu eingeführt wird die Arbeit mit der Wasserklangschlage. Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Yogalehrer, Trainer, interessierte „Energieberater".

Rainer Kersten **BU**
Mo-Fr 6. - 10. Juli 2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Ki Do Kwon Schulungsraum; Pohlstr. 3; Metjendorf
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 390 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 33795B

Rainer Kersten **BU**
Mo-Fr 6. - 10. Juli 2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Landesturnschule Melle
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 16, Melle
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 390 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 33796B

Rainer Kersten **BU**
Mo-Fr 5. - 9. Okt. 2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Ki Do Kwon Schulungsraum; Pohlstr. 3; Metjendorf
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 390 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15BO 33795B

Therapie und Beratung

Weiterbildung: Gestaltberater und Gestaltpädagoge

Gestaltberatung und -pädagogik sind die zurzeit innovativsten und emotional-intelligentesten Methoden, in schwierigen Arbeitsfeldern unterstützend tätig zu werden. „Gestalt" meint das innere Wesen eines Menschen und seinen Entwicklungsprozess in verschiedenen Lebenssituationen. Eine gute Gestalt ist z. B. eine verarbeitete und integrierte Erfahrung und eine sich daraus entwickelnde stimmige Handlung. Der Fokus der Gestaltarbeit liegt im Kontakt mit anderen und in der Wahrnehmung seiner selbst. Ziel dieser Wahrnehmungs- und Kontaktschulung ist es, Eindrücke angemessen zu beantworten, um die individuellen Interaktionsmöglichkeiten kreativ weiter zu entwickeln.

Leitung: Dr. phil. Matthias Probandt
Der Beginn der nächsten Weiterbildung ist für Frühjahr 2016 geplant.
Weitere Informationen erhalten Sie bei
Claudia Grove | Oldenburger Gesundheitsakademie
0441 92391-32 oder info@ol-gesundheitsakademie.de

Weiterbildung: Gestaltcoach / Gestalttherapeut / Gestaltorganisationsberater

Leitung: Dr. phil. Matthias Probandt
Die Weiterbildung hat im Herbst 2013 begonnen und endet im Herbst 2015.
Ein Einstieg ist leider nicht mehr möglich.

Transaktionsanalyse - was ist das?

Eine Einführung

Die Transaktionsanalyse (TA) ist ein sozialpsychologisches, psychodynamisch orientiertes und tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren. Sie bietet Modelle und Konzepte zum Beobachten, Beschreiben, Verstehen und Behandeln der menschlichen Persönlichkeit zum Beobachten, Beschreiben, Verstehen und Behandeln von sozialen Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen zur Persönlichkeitsanalyse, zur Beziehungsanalyse, zur Gruppendynamik und Gruppenanalyse und zur Analyse und Steuerung von sozialen Systemen.

Der 101-Kurs bietet Ihnen eine „Rundreise" zu den wichtigsten Modellen und Theorien der TA. Bei dieser Reise laden wir Sie ein, mit uns Zwischenstopps einzulegen an den wichtigen Haltestellen der TA. Einsetzbar ist die TA in Berufsfeldern, in denen mit Menschen in den Bereichen Beratung, Psychotherapie, Pädagogik und Organisationsentwicklung gearbeitet wird. Im 101-Kurs werden die zentralen Modelle der TA dargestellt und in Übungen angewandt. Die Teilnehmenden erhalten die 101-Bescheinigung der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse, die die Mitgliedschaft in der DGTA ermöglicht. Der 101-Kurs ist Voraussetzung für einen Einstieg in die Ausbildung zum/zur Transaktionsanalytiker_in.

Päd., Lehrender Transaktionsanalytiker (PTSTA-E)
Wolfgang Kausler **NEU**
Wochenende 17. - 19. April 2015
Fr 16:00 - 20:00 Uhr
Sa 9:00 - 16:30 Uhr, So 9:00 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
17 Ustd., 10 Plätze, 260 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 33505

Dipl.-Päd., Transaktionsanalytikerin (CTA-Co)
Gabriela Reinke
Wochenende 9. - 11. Okt. 2015
Fr 16:00 - 20:00 Uhr
Sa 9:00 - 16:30 Uhr, So 9:00 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
17 Ustd., 10 Plätze, 260 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15BO 33505

Vorbereitungslehrgang Heilpraktiker für Psychotherapie

Inklusive Zertifikat „Psychologischer Berater"

Psychotherapeuten benötigen nach dem Gesetz eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde. Dazu werden die Teilnehmenden dieses Lehrgangs inhaltlich fundiert und kompetent auf die Prüfung vorbereitet. Die Inhalte orientieren sich an der Richtlinie zur Durchführung des Verfahrens zur Erteilung einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz (Psychiatrische Krankheitslehre, Anamnese, Befund & Diagnose, Psychologie, Therapien, Krisenintervention, Komplikationen, Rechtsgrundlagen in der Psychotherapie & Psychiatrie). Es sollen insbesondere Personen angesprochen werden, die eine therapeutische Ausbildung absolviert haben oder sich darin befinden. Lehrer, Erzieher, Hospizhelfer, Betreuer und Personen in vergleichbaren Berufen können hier ihre beruflichen Kompetenzen erweitern. Der Lehrgang beinhaltet das Zertifikat »Psychologischer Berater«, umfasst aber keine Ausbildung in einer Therapiemethode.

Infoabende

Dipl.-Psych. Angela Bauer
Fr 19. Juni 2015, 19:00 - 20:30 Uhr
Mo 20. Juli 2015, 19:00 - 20:30 Uhr
Fr 18. Sept. 2015, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
gebührenfrei | Keine Anmeldung erforderlich.

Lehrgang

Dipl.-Psych. Angela Bauer
12 Wochenenden ab 16. Okt. 2015
Fr 15:00 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
192 Ustd., 18 Plätze, 1.780 €
Keine Ermäßigung möglich. Eine Ratenzahlung ist möglich. Lehrbücher werden zu Beginn des Lehrgangs bekannt gegeben und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
Kursnummer 15BO 33525L

Systemische Familienberatung

vhsConcept - Zertifikatslehrgang

Diese berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Menschen, die in sozialen, pädagogischen und beraterischen Tätigkeiten mit (Teil-)Familien und Paaren arbeiten. Im Vordergrund steht die Erweiterung der systemischen Handlungskompetenzen in der Arbeit mit Familien. Inhalte:

- Soziales Wirken und Systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Selfcare der Familienberatung
- Familien-Rekonstruktionen
- Suchtstrukturen in Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien

Die Einarbeitung Ihrer persönlichen Erfahrungen in die genannten Inhalte ist wichtiger Bestandteil des Fortbildungskonzepts. Die Weiterbildung endet mit einem Kolloquium. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit dem Zertifikat Systemische/-r Familienberater/-in (VHS) bescheinigt.

Infoabende

Dipl.-Päd., Systemischer Coach, Lehrcoach DCV
Ursula Ross / Erzieher Jürgen Meurer
Mi 4. März 2015, 19:30 - 21:00 Uhr
Mi 6. Mai 2015, 18:00 - 19:30 Uhr
Mo 29. Juni 2015, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
gebührenfrei | Keine Anmeldung erforderlich.

Lehrgang

Dipl.-Päd., Systemischer Coach, Lehrcoach DCV
Ursula Ross / Erzieher Jürgen Meurer
7 Wochenenden ab 6. Nov 2015
Fr 17:30 - 21:30 Uhr, Sa 9:30 - 18:30 Uhr
teils So 9:30 - 13:30 Uhr
1 Wochenseminar (Bildungsurlaub)
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
168 Ustd., 14 Plätze,
1.750 € (zzgl. 70 € Prüfungsgebühr) Ratenzahlung möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15BO 33535L

Firmenseminare

auf Bestellung

Neben unseren Angeboten in der beruflichen Bildung bieten wir für Ihr Unternehmen maßgeschneiderte Seminare mit passgenauen Inhalten, Trainern, Zeiten und Schulungsmaterialen an. Eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulung kann sowohl bei Ihnen, als auch in unserem Hause mit oder ohne Catering stattfinden. Falls Sie also nicht das passende Angebot in unserem Programm finden, teilen Sie uns einfach Ihre Vorstellungen mit – wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen ein unverbindliches Angebot.

Schlüsselkompetenzen

Schlüsselkompetenzen können erlernt und trainiert werden. Sie erweitern die individuelle Handlungs- und Problemlösungsfähigkeit. Dies schafft nicht nur Selbstsicherheit und individuelle Zufriedenheit, es kommt vor allem den Anforderungen und dem Erfolg eines Unternehmens entgegen.

Auszug aus unseren Angeboten:
Zeit-, Ziel- und Projektmanagement | Techniken zum kompetenten Führen | lösungsorientierter Umgang mit Konflikten | Moderations- und Präsentationstechniken | Stressfreie Kommunikation | Rhetorik | Smalltalk | Neurolinguistisches Programmieren (NLP) | Selbstcoaching | Körpersprache und Stimme im Berufsalltag | lösungsorientierter Umgang mit Stress | Stimmbildung/ -training | Geschäftskorrespondenz

EDV

Gute Kenntnisse im Umgang mit Bürosoftware sind für viele Arbeitsplätze heute obligatorisch. Als Autodidakten können Mitarbeiter EDV-Anwendungen häufig nicht sicher und zielgerichtet einsetzen. Die VHS Oldenburg bietet Ihnen für Ihre Mitarbeiter ein breites Spektrum an EDV-Angeboten, die von langjährig erfahrenen IT-Trainern unterrichtet werden.
Auszug aus unseren Angeboten:
Microsoft Windows | Apple Mac | Word, Excel, PowerPoint, Outlook | Berufliche Fotografie | Medienproduktion mit Adobe Lightoom, Photoshop, Illustrator, InDesign | Webdesign | AutoCAD

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Sprachen

Die Welt ist klein geworden. Mitarbeiter müssen heute oft mehrere Sprachen können – über Englisch hinaus werden z. B. Chinesisch, Türkisch und Spanisch immer wichtiger. Auch interkulturelles Wissen öffnet Türen im internationalen Kontakt. Ob Sie sich beim Geschäftsessen unterhalten möchten, in Fachdiskussionen mitreden oder erfolgreiche Verhandlungen führen wollen – wir unterstützen Sie, Ihre Ziele im internationalen Geschäft zu realisieren. Anhand der Kompetenzbeschreibungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen stufen wir vorhandene Sprachkenntnisse ein und formulieren konkrete Lernziele.

Ansprechpartner: Jennifer Louise Fenech
0441 92391-29 | fenech@vhs-ol.de

Impressionen des Hauses

VHS Oldenburg

EDV Raum

LzO Forum

Schulungsraum

Unsere Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Sitz und Beratungen in Oldenburg

im Frauenbüro der Stadt Oldenburg
Stau 73, 26122 Oldenburg, 2. OG, Raum 211
0441 235-2135

Der Weiterbildungsscheck der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS) fördert mit dem Weiterbildungsscheck Ihre berufliche Weiterbildung.

Wer kann den Scheck beantragen?

- Berufsrückkehrerinnen oder erwerbslose Frauen (ohne Bezug von Arbeitslosengeld oder Hartz IV)
- Beschäftigte in Elternzeit
- geringfügig Beschäftigte (max. 450 € /Monat)
- Wohnsitz Landkreis Oldenburg / Stadt Delmenhorst / Stadt Oldenburg

Was wird gefördert?

Kurse zur beruflichen Weiterbildung

Wie viel wird gefördert?

Maximal 300 € pro Jahr. Eigenanteil an den Fortbildungskosten mindestens 25 Prozent.

Wo bekomme ich den Weiterbildungsscheck und weitere Informationen zur Antragstellung/Förderung?

- bei der Koordinierungsstelle
- im Internet unter www.frauen-und-wirtschaft.de

Kinderbetreuungskosten:

Die KOS kann auf Anfrage einen Zuschuss zu Kinderbetreuungskosten während der Kurszeiten gewähren. Lassen Sie sich beraten!

Die Kurse 31000 - 31005 finden statt in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Infomorgen: Wieder berufstätig werden - Perspektiven entwickeln

Der Arbeitsmarkt 2015 aus Sicht der Koordinierungsstelle, ist an diesem Vormittag der Themenschwerpunkt für Berufsrückkehrerinnen:

- Mein erlernter Beruf - Welche Chancen sind vorhanden?
- Mit Weiterbildung zurück in den Beruf - Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
- Der veränderte Arbeitsmarkt - Quereinstieg als neue berufliche Herausforderung etc.
- Arbeitslosmeldung bei der Bundesagentur für Arbeit

Dipl.-Soz. Anne Wilkens-Lindemann
Mi 9:00 - 12:00 Uhr, 18. März 2015
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
4 Ustd., 20 Plätze, gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 15AO 31000

Akademikerin und Mutter? - Der eher schwierigere Weg zurück in den Beruf

Das Weiterbildungsangebot richtet sich an arbeitslose oder gering beschäftigte Akademikerinnen, die nach einer Phase der Elternzeit wieder zurück auf den Arbeitsmarkt wollen. Inhalte:

- Stärkung der Selbstwirksamkeit: An sich und seine Fähigkeiten glauben
- Der „Status-Quo-Check" - oder auf der Suche nach neuen Herausforderungen und Perspektiven
- Gute Entscheidungen treffen beim beruflichen Wiedereinstieg

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Personal Development Coach Imke Leith
29. April, 6., 27. Mai und 10. Juni 2015
Mi 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
4-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 30 €
Kursnummer 15AO 31001

BeWerben - Erfolgreich bewerben und für sich werben

Die Bewerbungsunterlagen entscheiden über den Erfolg Ihrer Bewerbung und damit über Ihre weitere berufliche Zukunft. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit Ihr Anschreiben und Ihren Lebenslauf auf erklärungsbedürftige Phasen und Schwachstellen zu überprüfen. Mit einer Einladung zu einem Bewerbungsgespräch erhalten Sie dann die Möglichkeit sich persönlich zu präsentieren. Hier gilt es gut vorbereitet, selbstbewusst und authentisch aufzutreten. Was Ihr Thema/Problem ist wird zum Thema gemacht. Bitte mitbringen: Jeweils zwei Kopien des persönlichen Lebenslaufs und Anschreibens sowie Schreibmaterial.

Personal Development Coach Imke Leith
Di 9:00 - 13:00 Uhr, 12. und 26. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
10 Ustd., 12 Plätze, 20 €
Kursnummer 15AO 31002

Frau und Rente

Um die finanzielle Situation im Alter richtig einschätzen zu können, müssen besonders Frauen und Mütter wissen, welche Rentenansprüche sich in Teilzeitarbeit oder auch geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen („450 €-Jobs") sowie in der Elternzeit bilden. Für Eltern spielt zudem die Frage, wie sich Kindererziehungszeiten auf die Rente auswirken, eine zentrale Rolle. Weiterhin werden im Vortrag gesetzliche Neuerungen in der Rente vorgestellt, wie z. B. die Mütterrente. Persönliche Fragestellungen der Teilnehmerinnen stehen ebenso im Vordergrund. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Geschäftsstellenleitung Deut. Rentenvers. OL/BRE
Anke Finkenzeller
Mi 9:00 - 12:00 Uhr, 22. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
4 Ustd., 12 Plätze, gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 15AO 31003

Online-Bewerbungen schreiben

Immer mehr Firmen stellen von der traditionellen Bewerbungsmappe auf eine Online-Bewerbung um. In diesem Seminar lernen Sie die Voraussetzungen für Online-Bewerbungen kennen und welche Vorbereitungen und Arbeitsabläufe Sie hierfür tätigen müssen. Weitere Themen sind Bilddatenformate und deren Größen, Scannen vorhandener Zeugnisse, professionelles Bewerbungsfoto, Europass-Lebenslauf, Internet und E-Mail Knigge, Suchmaschinen und Sicherheit im Netz, Stellenmärkte und Online-Portale. Bitte mitbringen: USB-Stick.

IT-Professional Ute Hlasek
Mo und Mi 8:30 - 11:45 Uhr, ab 15. Juni 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
8 Ustd.), 10 Plätze, 20 €
Kursnummer 15AO 31004

Vortrag: Mini- und Midijobs

Kann der Wiedereinstieg über einen Mini-/Midijob gelingen? Aufgezeigt werden an diesem Abend rechtliche Rahmenbedingungen, Verdienstgrenzen, Regelungen in der Sozialversicherung, Auswirkungen im Steuer- und Arbeitsrecht, Möglichkeiten von Mini-Jobs in Privathaushalten.

Dipl.-Soz.-Wiss. Rainer Timmermann
Mo 27. April 2015, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 12 Plätze, gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 15AO 31005

| Die Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie" – Beratung zu Weiterbildung und Fördermöglichkeiten |

Menschen, die wieder berufstätig werden oder sich weiterbilden möchten, haben aufgrund der stetigen Veränderungen des Arbeitsmarktes häufig Bedenken und Fragen. Die Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie" unterstützt Menschen, dabei sich neu zu orientieren. Sie gibt Antworten auf Fragen wie z. B., welche Fördermöglichkeiten es gibt, wie es beruflich weitergeht, wie einem der berufliche Wiedereinstieg nach der Familienphase gelingt, welche Kompetenzen eine Person mitbringen sollte und wie der Arbeitsmarkt derzeit aussieht. Ziel der Beratungsstelle ist es trägerunabhängig über Weiterbildung zu informieren und zu beraten. Außerdem gibt die Stelle Auskunft über verschiedene finanzielle Fördermöglichkeiten, wie die Bildungsprämie.

Gefördert werden die Beratungsstellen durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur. Träger ist die VHS Oldenburg, Kooperationspartner sind die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung Hannover, die Stadt Oldenburg, die Gemeinden Hatten und Wardenburg, die Landwirtschaftskammer, die Handwerkskammer und die Industrie- und Handelskammer in Oldenburg sowie das Bildungswerk ver.di.

Kostenfreie Beratung und Kontakt: Am Wendehafen 8, 26135 Oldenburg | 0441 2190663 | info@bildungsberatung-oldenburg.de | www.bildungsberatung-oldenburg.de

Die Bildungsprämie

Sichern Sie sich einen Prämiengutschein als Kofinanzierung für individuelle berufliche Weiterbildung! Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann die Höhe bis zu 500 € betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten.

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Infos im Internet unter: www.bildungspraemie.info, Telefon 0800 2623000 (kostenlos) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle
„Gewusst wo – Gewusst wie"
Am Wendehafen 8 | 26135 Oldenburg
0441 2190663

Unsere Kooperation mit der ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA)

ExistenzgründungsAgentur für Frauen
Sitz und Beratungen in Oldenburg
im Frauenbüro der Stadt Oldenburg
Stau 73, 26122 Oldenburg, 2. OG, Raum 211
0441 235-2135

EFA Existenzgründungsagentur für Frauen

Erfolgreich gründen - Eigene Chefin werden.

EFA ist eine öffentliche Beratungsstelle zur Gründungsberatung von Frauen in der Trägerschaft des Trägervereins Frauen und Wirtschaft (Beruf & Familie) e.V. (Wildeshausen). Mit einem speziellen Beratungsangebot, das über Chancen und Risiken der eigenen Gründung aufklärt, die jeweilige Lebenssituation berücksichtigt und über das Berufsbild „Unternehmerin" informiert, gibt EFA einen Impuls zur Förderung von Existenzgründungen bei Frauen.

Beratung
dienstags und donnerstags nach Vereinbarung (vertraulich und kostenlos)

Weitere Informationen zu unseren Seminaren und Vorträgen sowie Vernetzungsmöglichkeiten finden Sie unter www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

Gründerinnen-Workshop - Wie finde ich den Preis für ein tragfähiges Angebot?

Angebot und Nachfrage bestimmen den Preis einer Dienstleistung oder Ware. Dennoch müssen die Einnahmen auch alle Kosten decken. Verhindern Sie typische Fehler bei der Preisgestaltung, die im Nachhinein nicht mehr so einfach zu korrigieren sind, damit Ihr Unternehmen tragfähig bleibt. In diesem Workshop unterstützen wir Sie mit Information und Rechenbeispielen, den richtigen Preis zu kalkulieren und eine individuelle Rentabilitätsplanung zu erstellen. Bitte mitbringen: Taschenrechner und Bleistift.

Dipl.-Ök. Annette Bovensiepen
Di 9:00 - 13:00 Uhr, 12. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5 Ustd., 10 Plätze, 10 €
Kursnummer 15AO 31010

Fort- und Weiterbildungen

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Viktor Breise
Telefon: 0441 92391-19
E-Mail: breise@vhs-ol.de

Foto und Bilderwerk

Veit Bohlen
Fachberatung

Profilbildung und Beratung

Den ersten Eindruck positiv gestalten

Tabus im Business-Bereich

Gerade im beruflichen Kontext wird es immer wichtiger, den ersten Eindruck von sich positiv zu gestalten. Dies gilt insbesondere für Vorstellungs- und Kennlerngespräche. Dabei helfen uns

- der Einsatz von Körpersprache: positive Informationen über unsere Körpersprache geben / Don'ts der Körpersprache
- die Businesskleidung: dem Anlass entsprechend gekleidet sein / Don'ts der Kleidung
- die Farbwahl: mit passenden Farben die eigene Ausstrahlung erhöhen / Don'ts der Farben

Denn wirken wir sympathisch, sind für uns auch schwierige Situationen leichter positiv zu gestalten. Dieses Seminar wird auf dem Infoabend Rhetorik am 25. Febr. 2015 mit vorgestellt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin Peters
Wochenende 27. / 28. Febr. 2015
Fr 16:00 - 20:00 Uhr, Sa 9:15 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
14 Ustd., 12 Plätze, 119 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 15AO 31023

Existenzgründung

Existenzgründungsseminar

Erfolgreich ein eigenes Unternehmen gründen

Ihre Geschäftsidee ist gut. Doch zu einer Existenzgründung gehört mehr als nur eine gute Idee. Sie bekommen Informationen zur Planung Ihres Unternehmens und erfahren, welche Mindestvoraussetzungen für die Unternehmensgründung notwendig sind. Inhalt: Qualifikationen, Leistungsangebot, Markteinschätzung, Rechtsformen, Gewerberecht, An-/Abmeldungen, Buchführung, Finanzierung, Investitionen, lfd. Kosten, Beratung, Umsatz-, Kosten-, Rentabilitäts- und Liquiditätsplanung, Beurteilung/Einschätzung von Gründungsvorhaben. Zum Dozententeam gehören ein Unternehmensberater, ein Steuerberater und eine Rechtsanwältin. Dieses Seminar findet in Kooperation mit dem Fachdienst Wirtschaftsförderung der Stadt Oldenburg statt.

Dipl.-Ök. Alf Baumhöfer
Wochenende 12. / 13. Juni 2015
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa 9:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
10 Ustd., 12 Plätze, 109 € (inkl. umfangreicher Unterlagen) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 31100

Führung und Management

Kreativitätstraining

Ungebundendes Denken fördern

Kreatives Denken und originelles Handeln sind bedeutende Voraussetzungen für den privaten und beruflichen Erfolg. Die Teilnehmer werden mit den wichtigsten, in der Praxis bewährten Kreativitätstechniken vertraut gemacht. Es werden Anstöße für kreative Prozesse gegeben, um im Privat- und Arbeitsbereich neue Ideen zu entdecken und umzusetzen. Eine Vielzahl praktischer Übungen demonstriert die eigene Kreativität. Das Seminar sensibilisiert für Denkblockaden und trainiert ungebundenes Denken. Zahlreiche Kreativitätstechniken unterstützen das kreative Denken und führen zu weiterführenden Problemlösungen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Rudolf B. Wohlgemuth
Wochenende 20. / 21. Juni 2015
Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
16 Ustd., 12 Plätze, 139 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 15AO 31200

Workshop: Die Führungskraft als Coach?

Wie Führung mit Coachingmethoden gelingen kann

Wie ist Ihr Selbstverständnis Ihrer Führungsrolle? Lassen sich Coaching und Führung im eigenen Verantwortungsbereich miteinander in Einklang bringen? Oder sind es zwei so unterschiedliche Disziplinen, dass sich dies als unlösbare Aufgabe für eine Führungskraft herausstellt? In diesem Workshop werden die Unterschiede zwischen Coaching und Führung herausgearbeitet. Sie als (angehende) Führungskraft erhalten einen Einblick, welche Fähigkeiten und Methoden eines Coachs in Ihrem Führungsrepertoire gut untergebracht werden können und wo die Grenzen liegen. Ziel ist es, die berufliche Entwicklung und Selbstverantwortung Ihrer Mitarbeiter und die Beziehung zu ihnen zu fördern. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Business Coach (anerkannt vom DBVC) **NEU**
Simone Thomßen
Wochenende 24. / 25. April 2015
Fr 18:00 - 20:30 Uhr, Sa 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
12 Ustd., 14 Plätze, 109 €
Kursnummer 15AO 31201

Selbst-bewusst und kompetent führen

Wer führen will, muss Menschen mögen

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Führungskraft und Mitarbeitern hängt in hohem Maß von dem Fach- und Sachwissen sowie der sozialen Kompetenz und Authentizität der Person ab, die leitet. Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt auf der Person, die leitet oder leiten will. So werden Sie in Übungen mehr über sich als Führungskraft erfahren, sich der eigenen Werte, Bedürfnisse und Einstellungen bewusst werden, mit dem Ziel, kompetent führen zu können. Weitere Inhalte: Ihre Berufsrolle, Anforderungen und Aufgaben von Leitung, Methoden für Leitung. Dieses Seminar wird auf dem Infoabend Rhetorik am 25. Febr. 2015 mit vorgestellt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin Peters **BU**
23. - 27. März 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Für NWZ-Card-Inhaber 269 €
Kursnummer 15AO 31202B

Pädagogin Karin Peters **BU**
16. - 20. Nov. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15BO 31202B

Selbstcoaching

Für den persönlichen Erfolg

Leben Sie das Leben, das Sie sich wünschen? In diesem Wochenseminar erhalten Sie die Möglichkeit, sich mit ausgewählten Übungen besser kennen zu lernen. Wer sind Sie in Ihrem Kern, sind Sie bei sich angekommen? Was sind Ihre Werte und Bedürfnisse, welche Träume und Wünsche haben Sie? Innere Klarheit gibt Ihnen innere Sicherheit und unterstützt Ihre Entscheidungsfähigkeit. Sie lernen mögliche negative Denk- und Glaubensmuster zu erkennen und sie positiv umzuformen. Sie erfahren an konkreten Beispielen, wie Sie Ihre Wünsche oder Ideen in realistische Ziele formulieren und diese erreichen können. Durch Methoden aus den Bereichen der Neurobiologie, Psychologie, des Mentaltraining und der Work-Life-Balance sowie dem Meridianklopfen unterstützen Sie sich und stärken Ihre innere Balance und Resilienz. Sie können selbst bestimmen, wie glücklich und erfolgreich Sie in Ihrem Leben sind! Dieses Seminar wird auf dem Infoabend Rhetorik am 25. Febr. 2015 mit vorgestellt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin Peters **BU**
13. - 17. Juli 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15AO 31203B

Pädagogin Karin Peters **BU**
25. - 29. Jan. 2016
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15BO 31203B

„Der ewige Tanz mit dem Chef und den Kollegen"

Besser Harmonieren mit Chef und Kollegen

Kennen Sie das auch? Sie werden zum Tanzen aufgefordert und stellen fest, dass Ihr Gegenüber, der eigentlich führt, den Schritt nicht halten kann oder Sie den Schritt nicht halten können, Sie sich vielleicht gegenseitig, doch ungewollt auf die Füße treten und aus dem Takt kommen. Wer bestimmt den Schritt und wer das Tempo? Wer führt und wer wird geführt? Was tun, dass weder Sie noch Ihr Chef schwere Verletzungen davon tragen? Was machen, wenn die Chefs Stolperer sind? Gibt es Auswege, dass das Gehopste nicht in eine Katastrophe führt? Wer ist mit wem geduldig? Wer tritt wem auf die Füße? Der Tanz mit dem Chef und den Kollegen ist dann ein Vergnügen, wenn Sie: 1. die richtigen Schritte zum harmonischen Takt kennen, 2. den Takt halten, 3. Ihren Partner begeistern und mitreißen. Gemeinsam entwickeln wir die beste Choreographie. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel **NEU**
Sa 20. Juni 2015, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
10 Ustd., 14 Plätze, 99 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 15AO 31204

| Förderung |

Weiterbildung wird gefördert! Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Zielmanagement

„Wünsche werden durch Warten nicht wahr"

Erfolgreiche Menschen zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass sie nicht abwarten, ob ihre Wünsche wahr werden, sondern sie planen und handeln. Doch wie komme ich von meinen Wünschen oder Visionen zu Zielen, die sich auch realisieren lassen? In diesem Seminar lernen Sie, konkrete Ziele zu formulieren und sie auf ihre Realisierbarkeit und mögliche Hindernisse wie z. B. negative Denkmuster zu überprüfen. Wir arbeiten unterstützend mit Methoden des NLP, Zeitmanagements, der Neurobiologie und des Mentaltrainings. Dieses Seminar wird auf dem Infoabend Rhetorik am 25. Febr. 2015 mit vorgestellt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin Peters **NEU** **BU**
24. - 26 Juni 2015
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
159 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15AO 31205B

Pädagogin Karin Peters **NEU** **BU**
14. - 16 Okt. 2015
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
159 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15BO 31205B

5 Jahre
NWZ-Impulse
Vorträge mit prominenten TOP Referenten
5. Vortragsreihe im Kulturzentrum PFL Oldenburg
10.03.2015 Spontanität Ralf Schmitt
21.04.2015 Führung Sabine Asgodom
19.05.2015 Stimme Dr. Monika Hein
16.06.2015 Mentale Stärke Thomas Baschab
08.09.2015 Zukunftsmacher S. Gábor Jánszky
13.10.2015 Selbstvertrauen Chr. Lindemann
24.11.2015 Werte und Moral Dr. Erkan Altun
15.12.2015 Klarheit René Borbonus
Preise: Einzelkarte für 49,– Euro | 8er-Abo für 299,– Euro || JUBILÄUMSPREISE bis 22.01.2015: Einzelkarte für 29,– Euro | 8er-Abo für 199,– Euro
Infos und Buchung unter www.sprecherhaus.de oder rufen Sie unser Kundentelefon an: +49 (0) 2561.69 565.170
NWZ WISSEN

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Zeitmanagement

Professioneller Umgang mit Arbeits- und Lebenszeit

Nicht nur im Beruf gilt es heute, Zeit optimal zu nutzen. Im Seminar lernen Sie entscheidende Zeitmanagement-Werkzeuge kennen und entwickeln effiziente Techniken, um bei den alltäglichen Anforderungen die Zeit zu nutzen und langfristig Ziele und Interessen nicht aus den Augen zu verlieren. Die Seminarinhalte helfen Ihnen, Ihr Selbstmanagement zu verbessern und Ihre eigenen Resourcen kennenzulernen und auszubauen. Ihre Lebensbereiche kommen in Balance, so steigern Sie Ihr persönliches Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Inhalte: Stress auslösende Faktoren, Planungstools, Kommunikation, Methoden zur Entscheidungsfindung, Prioritäten setzen, individuelle Arbeit an Stärken und Baustellen.

Dr. Meral I. Köbrich **BU**
3. - 5. Juni 2015
Mi / Do 9:30 - 16:30 Uhr, Fr 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
159 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15AO 31206B

Dr. Meral I. Köbrich **BU**
20. - 22. Jan. 2016
Mi / Do 9:30 - 16:30 Uhr, Fr 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
159 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15BO 31206B

Webinare – Entdecken Sie eine neue Art des Lernens

Online in Live-Kursen
Sie sind live bei den Übertragungen aus verschiedensten Universitäten dabei. Erleben Sie Übertragungen zu dem besonderen Verhältnis der Briten zu Europa und zum Thema „Konflikte der Weltpolitik".
Diese Webinare finden Sie auf Seite 78.

Projektmanagement

Mit Methode zum Ziel

Möchten Sie Ihre Projekte zukünftig strukturiert und ergebnisorientiert managen und bessere Ergebnisse termingerecht erzielen? Die im Seminar vermittelten Methoden helfen Ihnen, ein Verzetteln in planlosem Aktivismus durch Effizienz zu ersetzen. Inhalte des praxisorientierten Seminars: Erfolgsfaktoren, Zieldefinition, Projektphasenmodell, Projektstrukturierung, -planung und -controlling, Rolle der Projektleitung, Kommunikation mit Auftraggeber und Kunden. Zudem wird im Seminar der praxisbezogene Einblick in das Programm Project 2013 gegeben. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
Wochenende 10. - 12. Juli 2015
Fr 17:00 - 21:00 Uhr
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
20 Ustd., 14 Plätze,
159 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15AO 31207

Marketing und Vertrieb

Erfolgreiche Geschäftskorrespondenz

Zeitgemäß formulieren nach DIN 5008

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, wie ein Geschäftsbrief heute professionell aufgebaut wird. Welche Regeln haben sich seit 2011 geändert oder sind neu in der DIN 5008? Wie sieht das Anschriftenfeld aus? Wie gestaltet sich die Bezugszeichenzeile oder der Informationsblock? Sie werden Briefe in modernem Korrespondenzstil mit zeitgemäßen Formulierungen kennen lernen. Wollen Sie diese Briefe an viele Empfänger versenden? Auch das Erstellen und Drucken von Serienbriefen und Adressetiketten wird ausführlich behandelt. Ein weiteres Thema wird das normgerechte Verfassen von E-Mails sein.

Staatl. gepr. Sekretärin Renate Bosse **BU**
25. - 27. März 2015
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 13:00 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (20 Ustd.), 10 Plätze, 149 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 31300B

Grundlagen der Rechtschreibung

Mehr Sicherheit für Schule und Beruf

In diesem Kurs werden zahlreiche Probleme der deutschen Rechtschreibung angesprochen und anschaulich erklärt. Auch die Zeichensetzung wird behandelt. Individuelle Probleme können mit der Kursleitung besprochen werden.

Dietmar Bräuer
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
12-mal (24 Ustd.), 12 Plätze, 73 €
Kursnummer 15AO 72610

Visualisierung und Präsentation

Workshop: Mitreißend gestalten und Zuhörer begeistern

„In Dir muss brennen, was Du in anderen entzünden willst"

Leiten Sie Seminare oder Workshops? Üben Sie Lehrtätigkeiten aus? Dann nehmen Sie an diesem Tag viele praktische Ideen mit, wie Sie Seminare, Trainings, Unterrichtseinheiten oder Vorlesungen lebendig und wirksam gestalten können, so dass Sie Ihre Zuhörer begeistern und diese nachhaltig und mit Freude lernen. Sollten Sie Projekte leiten oder Besprechungen moderieren, liefert Ihnen dieser Workshop zudem Impulse, wie Sie Ihre Ergebnisse überzeugend präsentieren und Sie Ihre Zuhörer stärker aktivieren und animieren, sich zu beteiligen. Dieser Workshop richtet sich an Trainer, Seminarleitende, Lehrende, Dozierende, Moderierende, Projektleitende. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Business Coach (anerkannt vom DBVC)
Simone Thomßen
Sa 13. Juni 2015, 9:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
10 Ustd., 14 Plätze,
99 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Für NWZ-Card-Inhaber 94 €
Kursnummer 15AO 31400

Überzeugend Präsentieren

Gestalten und Umsetzen von Präsentationen trainieren

Sie wollen Ihr Projekt in einem Vortrag oder in einer Präsentation optimal vorstellen; doch was macht eine gute Präsentation überhaupt aus? Wie kann eine Präsentation durch den überlegten Einsatz von Medien erfolgreich sein? Welche Faktoren machen eine erfolgreiche Präsentation aus? Eine deutliche Zielformulierung, überzeugende Illustration und der persönliche Vortrag sind notwendig, um eine zufriedenstellende Darstellung einer Idee, eines Projektes oder Mitteilung zu bewirken. Im Seminar werden alle Phasen einer Präsentation von der Eröffnung bis zum Schluss eingeübt und umgesetzt. Insbesondere freies Sprechen wird durch spielerische Methoden wiederholt geübt. Im Seminar wird PowerPoint 2013 verwendet und die Kenntnisse darin vertieft. Voraussetzungen: Erste Erfahrung mit PowerPoint. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dr. Meral I. Köbrich **NEU** **BU**
27. - 29. Mai 2015
Mi / Do 9:30 - 16:00 Uhr, Fr 9:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
159 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15AO 31401B

Dr. Meral I. Köbrich **NEU** **BU**
28. - 30. Okt. 2015
Mi / Do 9:30 - 16:00 Uhr, Fr 9:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
159 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15BO 31401B

Kommunikation und Rhetorik

Smalltalk

Die große Kunst des kleinen Gesprächs

Charmante Konversation, ohne viel zu verraten - Smalltalk ist eine hohe Kunst! Lernen Sie, Ihre Persönlichkeit mit Smalltalk zu unterstreichen, im Gespräch mit anderen zu gewinnen und bei Geschäftspartnern zu punkten. Inhaltliche Schwerpunkte: Smalltalk-Situationen, -Techniken und -Regeln, Aufbau positiver Gesprächsatmosphäre, Körpersprache, Kontakte knüpfen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel
Sa 7. März 2015, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
10 Ustd., 14 Plätze, 99 € (inkl. Unterlagen)
Für NWZ-Card-Inhaber 94 €
Kursnummer 15AO 31500

Gelassen kommunizieren

Fokussiert und entspannt in Gesprächen

Wie kann ich gelassen in (beruflichen) Gesprächen oder Vorträgen agieren, wenn ich aufgeregt, gestresst, verärgert bin oder unter Druck stehe? In diesem Seminar erfahren Sie, was bei Aufregung, Stress oder Angst im Körper geschieht und welche Auswirkungen dies neurobiologisch und körperlich auf uns hat. Sie lernen in Beispielen und praktischen Übungen wie Sie eine wertschätzende, authentische Haltung einnehmen und sich adäquat auf der sachlichen und emotionalen Ebene ausdrücken können. Sie überprüfen mögliche negative Denkmuster und achten auf Ihre Bewertungen. Sie erfahren Methoden, die Ihnen helfen, sich in herausfordernden Situationen selbst zu unterstützen und Stresssituationen zu bewältigen. Durch Mentaltraining, Entspannungsübungen und Meridianklopfen stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht und lösen Blockaden auf. Sie entwickeln eine positive Haltung, die Ihnen eine innere Sicherheit gibt und die Verbindung zu sich selbst und andere Menschen stärkt und vertieft. Dieses Seminar wird auf dem Infoabend Rhetorik am 25. Febr. 2015 mit vorgestellt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin Peters **BU**
15. - 19. Juni 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Für NWZ-Card-Inhaber 269 €
Kursnummer 15AO 31505B

Pädagogin Karin Peters **BU**
30. Nov. - 4. Dez. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15BO 31505B

| Bildungsurlaube |

Zur Auswahl stehende Bildungsurlaube sind mit dem **BU** Zeichen versehen. An den Bildungsurlauben können alle Interessenten teilnehmen. Sie können die Seminare als Bildungsurlaub aber auch als Seminar buchen. Weitere Informationen zum Bildungsurlaub erhalten Sie auf Seite 140.

Lösungsorientiere Kommunikation nach dem WIN-WIN-Modell

Bewusst WIN-WIN-Situationen schaffen

Kommunikation ist allgegenwärtig und bestimmt unser tägliches Miteinander. Ob ein Gespräch zu einer WIN-WIN-Situation führt, ein Missverständnis hervorruft oder sogar zu einem Konflikt führt, hängt nicht im Wesentlichen davon ab, was Sie mitzuteilen haben, sondern wie Sie es sagen. Im Seminar lernen Sie mehr Erfolg im Umgang mit Kunden, Kollegen und Mitarbeitern zu haben, Gespräche aktiver zu gestalten, mehr zu bewirken und Einfluss zu nehmen, andere für Ihre Sache zu überzeugen. Inhalte: Das Kommunikationsmodell nach dem WIN-WIN-Prinzip, die Grundwerkzeuge der lösungsorientierten Kommunikation, die unterschiedlichen Gesprächsebenen, das Sender- und Empfänger-Modell, die unterschiedlichen Wirklichkeiten, der Lösungsfokus, die Format-Vorbereitung schwieriger Gespräche, die Gesprächsphasen, Ich- statt Du-Botschaften und Feedbackregeln. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel **NEU**
Sa 18. April 2015, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
10 Ustd., 14 Plätze, 99 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 15AO 31508

WIRTSCHAFTLICHER
DRUCKEN UND KOPIEREN
IHR KYOCERA PARTNER VORT ORT
Oetken & Scholz – Ihr Büro-Partner GmbH – Wilhelmshavener Heerstraße 59
26125 Oldenburg (Etzhorn) – Telefon 04 41/300 08 -0 – info@oetken-scholz.de
KYOCERA
Document Solutions

| Förderung durch WiN (Weiterbildung in Niedersachen) |

Das Programm „Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen" (IWiN) wird zukünftig nicht fortgeführt und durch das Programm „Weiterbildung in Niedersachsen" (WiN) ersetzt. Das Niedersächsische Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr setzt bei der Entwicklung des neuen Förderprogramms wieder einen Schwerpunkt auf individuelle Weiterbildungsmaßnahmen für Beschäftigte. Es ist vorgesehen, dass die Förderung von Ihrem Unternehmen direkt bei der NBank beantragt wird. Das neue Förderprogramm beginnt voraussichtlich in der ersten Jahreshälfte 2015. Informationen erhalten Sie unter: NBank Beratungsstelle Oldenburg | Ammerländer Heerstr. 231, 26129 Oldenburg | 0441 57041-333 | beratung@nbank.de

Infoabend: Rhetorik

Pädagogin Karin Peters
Mi 25. Febr. 2015, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
gebührenfrei | Keine Anmeldung erforderlich

Rhetorik I

Offen und souverän kommunizieren

Eine offene, echte Kommunikation entsteht nicht nur durch den Einsatz bestimmter rhetorischer Techniken, sondern hängt von der Persönlichkeit des Sprechenden, von seinen inneren Haltungen und Einstellungen ab. Sie erlernen rhetorische Grundfertigkeiten wie die Ebenen der Kommunikation und die Fünfsatz-Technik, um strukturiert argumentieren zu können. Zudem trainieren Sie die Reduzierung von Lampenfieber, Ihre Stimme gezielt einzusetzen sowie mit Körpersprache eine positive Wirkung zu erzeugen und nonverbale Informationen wahrnehmen zu können, mit dem Ziel, offen und souverän in Gesprächssituationen auftreten zu können.

Pädagogin Karin Peters
Wochenende 13. - 15. März 2015
Fr 17:00 - 21:15 Uhr
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
20 Ustd., 12 Plätze, 159 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 15AO 31512

Rhetorik II

Überzeugend argumentieren

Überzeugend zu sprechen, in Gesprächen souverän und angemessen agieren zu können, wird zunehmend wichtiger. Dies gilt für Teambesprechungen und Konferenzen genauso wie für Diskussionen und Beziehungsgespräche. Sie analysieren das eigene Zuhörverhalten, lernen Argumentationsfiguren und -techniken kennen und üben diese. Voraussetzungen: Kenntnisse über die Inhalte aus Rhetorik I. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin Peters
Wochenende 11. / 12. April 2015
Sa / So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18 Ustd., 12 Plätze, 149 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 15AO 31513

Rhetorik III

Kompetent schwierige Gespräche führen

Wir führen am Tag eine Vielzahl von Gesprächen: inhaltliche, Konflikt-, organisatorische und vertrauliche Gespräche. Manchmal können sich Gespräche aufgrund des Themas und/oder des Gegenübers schwierig gestalten. Ob wir diesen Gesprächssituationen erfolgreich begegnen können, ist nicht nur abhängig von unserem Sachverstand oder Fachwissen. Dieser Workshop hilft, schwierige Gespräche auf der sachlichen und emotionalen Ebene sicher und zielgerichtet zu gestalten. Sie beschäftigen sich mit dem bewussten, umschreibenden und aktiven Zuhören und wie Sie durch Fragen Gespräche gestalten. Voraussetzungen: Kenntnisse über die Inhalte aus Rhetorik I. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin Peters
Wochenende 27. / 28. Juni 2015
Sa / So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18 Ustd., 12 Plätze, 149 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 15AO 31514

Rhetorik IV

Kompetent schwierige Gespräche führen II

Sie lernen in diesem Seminar die Transaktionsanalyse mit den drei Ich-Zuständen sowie die Konfliktebenen in der Kommunikation kennen, um in den unterschiedlich schwierigen Gesprächssituationen adäquat und selbstsicher agieren zu können. Es geht auch um das Verständnis von Konflikten und der Möglichkeit zu einer konstruktiven Konfliktaustragung. Zudem werden wir uns über Ihre Erfahrungen in der Anwendung des bisher Gelernten austauschen und mögliche Schwierigkeiten besprechen. Voraussetzung: Kenntnisse über die Inhalte aus Rhetorik III. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin Peters
Wochenende 7. / 8. Febr. 2015
Sa/So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18 Ustd., 12 Tn., 149 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 14B 31515

Rhetorik I und II - Wochenseminar

Überzeugend auftreten

Überzeugend sprechen und argumentieren und sich selbstsicher präsentieren zu können, wird vielfach von uns erwartet. In diesem Seminar trainieren Sie folgende Inhalte mit unterschiedlichen Methoden: Die Ebenen der Kommunikation, Reduzierung von Lampenfieber, die Stimme gezielt einsetzen, mit Körpersprache eine positive Wirkung erzeugen, strukturiert sprechen mit der Fünfsatz-Technik, konstruktiv loben und kritisieren, überzeugend argumentieren mit Argumentationstechniken. Es wird mit Videoaufzeichnung gearbeitet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin Peters **BU**
18. - 22. Mai 2015
Mo - Do 9:00 -16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15AO 31516B

Pädagogin Karin Peters **BU**
24. - 28. Aug. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15AO 31517B

Pädagogin Karin Peters **BU**
2. - 6. Nov. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15BO 31517B

Rhetorik III und IV - Wochenseminar

Kompetent schwierige Gespräche führen

Wir führen am Tag eine Vielzahl von unterschiedlichen Gesprächen. Manchmal können sich diese Gespräche aufgrund des Themas und/oder des Gesprächspartners unangenehm und schwierig gestalten. Ob wir in diesen Gesprächssituationen adäquat und selbstsicher agieren können, ist nicht nur abhängig von unserem Sachverstand oder Fachwissen. Das Wochenseminar hilft Ihnen, schwierige Gespräche auf der sachlichen und emotionalen Ebene sicher und zielgerichtet zu gestalten. Inhalte: bewusstes Zuhören, kontrollierter Dialog und Spiegeln, durch Fragen Gespräche lenken, Einführung in die Transaktionsanalyse, das Verständnis von Konflikten und die Möglichkeit der konstruktiven Konfliktaustragung. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Pädagogin Karin Peters **BU**
31. Aug. - 4. Sept. 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15AO 31518B

Gesundheit

Stress- und Burnout-Prävention

Work-Life-Balance

Was ist eigentlich Stress, und warum reagieren Menschen so unterschiedlich darauf? Wann führt Stress zu einem Burnout? Was kann ich persönlich tun, um mich vor negativen Auswirkungen von Stress zu schützen? In diesem Seminar werden Sie Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien kennen lernen. Es werden Möglichkeiten dargestellt und erarbeitet, die eigenen Wünsche, Werte, Bedürfnisse und Bewertungen zu überprüfen. Zudem werden Übungen zur Stärkung von Resilienz (Widerstandsfähigkeit) vorgestellt und durchgeführt. Evtl. ist eine anteilige Erstattung durch Ihre Krankenkasse möglich.

Pädagogin Karin Peters **BU**
6. - 10. Juli 2015
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9.00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15AO 31600B

Pädagogin Karin Peters **BU**
11. - 15. Jan. 2016
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9.00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
289 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15BO 31600B

Pädagogik und Psychologie

Workshop: Lebenslanges Lernen lernen

Neurowissenschaftliche Grundlagen zu Lernprozessen verstehen und nutzen

Sie zweifeln an der Teilnahme einer Weiterbildung, ob Lehrgang oder Seminar, weil Sie lange nicht mehr gelernt haben? Sie befürchten neuem Lernstoff aufgrund Ihres Alters nicht gewachsen zu sein? In diesem Seminar sind Sie zu einem Ausflug in die Neurowissenschaft eingeladen: Sie erfahren Interessantes und Nützliches über die Funktion Ihres Gehirns, es werden Begriffe aus der Neurobiologie, u. a. zu den Themen Lernen, Emotionen, (Unter-) Bewusstsein, Stress, Wahrnehmung und neuronale Kommunikation erklärt und ihr konstruktiver Einsatz im Alltag verdeutlicht. Anhand von Übungen aus dem Verhaltenstraining, wird Wissenswertes aus der Hirnforschung gelernt und eine individuelle Bedienungsanleitung für Ihr Gehirn erarbeitet. Ziel des Seminars ist es, das Verständnis für Ihr Gehirn zu erweitern und zum Weiterlernen zu animieren. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Neurowissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin
Dr. Angela Kurylas **NEU**
Sa 20. Juni 2015, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
8 Ustd., 14 Plätze, 69 € (inkl. Getränke)
Kursnummer 15AO 31701

Einführungsseminar in die tiergestützte Therapie

Lamas und Alpakas als Co-Therapeuten und Brückentiere

Tiere, insbesondere Fluchttiere haben eine sehr feine Wahrnehmung, von der wir viel lernen können. Sie reagieren auf unbewusste Gefühle, Unsicherheit und Körpersprache lange bevor wir dies bemerken. Das Einführungsseminar richtet sich an Therapeuten, Coaches und Interessierte, die einen Einblick bekommen wollen, wie sie Tiere als Co-Therapeuten oder Brückentiere in ihrer Arbeit ergänzend einsetzen können: z. B. bei Burnout-Symptomen, zur Verbesserung des Selbstbewusstseins oder bei der Entscheidungsfindung. Das Seminar ist praxisorientiert; das Erleben und Beobachten von tiergestützten Prozessen steht im Vordergrund. Auf dem Camelidenhof wird mit Lamas und Alpakas gearbeitet, wobei sich alle Übungen auch mit dem Pferd oder anderen Tieren gestalten lassen. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, eine Decke, evtl. etwas zu Essen.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin
Michaela Molzahn **BU**
28. - 30. Mai 2015
Do / Fr 10:00 - 17:00 Uhr, Sa 10:00 - 13:15 Uhr
Cameliden Hof; Kleihörn 11; 26316 Varel/Altjührden
3-mal (20 Ustd.), 8 Plätze,
199 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15AO 31702B

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin
Michaela Molzahn **BU**
8. - 10. Okt. 2015
Do / Fr 10:00 - 17:00 Uhr, Sa 10:00 - 13:15 Uhr
Cameliden Hof; Kleihörn 11; 26316 Varel/Altjührden
3-mal (20 Ustd.), 8 Plätze,
199 € (inkl. Unterlagen und Getränke)
Kursnummer 15BO 31702B

Wirtschaft, Rechnungswesen und Controlling

Finanzbuchhaltung (Bilanzerstellung)

Organisieren Sie Ihre Buchhaltung mit Lexware!

Sie erlernen in diesem Kurs die komplette Finanzbuchhaltung bis hin zur Bilanzerstellung oder der Gewinn-und-Verlust-Rechnung. Inhalt: Doppelte Buchführung, Kunden-/Lieferantenverwaltung, Offene-Posten-Abwicklung, Mahnverfahren, Zahlungs-/Lieferbedingungen, Stammdatenverwaltung, Steuersätze, Buchungserfassung, Buchungsvorlagen, Kassenbuch, Journal, Umsatzsteuervoranmeldung mit Elster, Saldenlisten, diverse Auswertungen. Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Zielgruppe: kleine und mittlere Unternehmen sowie Handwerker oder Dienstleister. Voraussetzungen: Kenntnisse der Buchhaltung und der Windows-Oberfläche.

Dipl.-Kfm. Robin Schneider
2 Wochenenden
6. / 7. und 13. / 14. März 2015
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
26 Ustd., 10 Plätze, 159 €
Kursnummer 15AO 31800

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Lexware

Buchhaltung für Kleinunternehmer und Freiberufler

Bei Freiberuflern und Kleingewerbetreibenden mit geringem Gewinn (< 17.500 € / < 30.000 €) und niedrigem Umsatz (< 350.000 €) genügt eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als Buchführungsnachweis. Sie lässt sich ohne große kaufmännische Vorkenntnisse in kurzer Zeit erlernen. Die Schulung erfolgt mit der Software „Buchhalter" von Lexware, einem preiswerten Programm, das sowohl eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als auch alternativ die Möglichkeit der Doppelten Buchführung beinhaltet. Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Zielgruppe: Kleingewerbetreibende und Freiberufler sowie mithelfende Familienangehörige. Voraussetzungen: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Dipl.-Kfm. Robin Schneider
Wochenende 5. / 6. Juni 2015
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
13 Ustd., 10 Plätze, 99 €
Kursnummer 15AO 31801

Zertifizierte Abschlüsse

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Aufträge „abwickeln" mit Lexware

Rechnungen schreiben, Aufträge erfassen und Artikel verwalten

Im Fokus des Kurses steht die komplette Auftragsabwicklung von der Angebotserstellung bis hin zur Rechnungserstellung. Gleichzeitig können Sie Ihre Artikel / Lager verwalten und Bestellungen auslösen. Inhalt: Aufträge, Artikel-/ und Warengruppenverwaltung, Wiedervorlage von Aufträgen, Rechnungen, die Belegorganisation, Belegdatenübernahme, Rechnungsausgangsbuch, Stammdatenanlage, Kunden-/Lieferantenverwaltung, Kreditlimitverwaltung, Kundensperrfunktion, Zahlungs-/Lieferbedingungen, Bestellwesen, Lagerhaltung inkl. Inventur und Stücklisten. Zielgruppe: kleine und mittlere Unternehmen sowie Handwerker oder Dienstleister. Voraussetzungen: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Dipl.-Kfm. Robin Schneider
2 Wochenenden
3. / 4. und 17. / 18. Juli 2015
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
26 Ustd., 15 Plätze, 159 €
Kursnummer 15AO 31802

Damen- & Herrenschneiderei
Änderungen und Maßanfertigung
SCHNEIDEREI BRUNS
seit 1984
Alexanderstraße 156 · Oldenburg
Telefon / Fax 88 43 00
Mo - Fr: 8:00 - 13:00 u. 14:30 - 19:00 Uhr
Sa: 9:00 - 13:30 Uhr
schneidereibruns@web.de

Pädagogik und Psychologie

| Pädagogische Mitarbeiter |

Im Frühjahr 2015 (voraussichtlich im 2. Quartal) startet der neue Lehrgang zur/zum Pädagogischen Mitarbeiter/-in für die Grundschule. Im Anschluss folgt ab dem Herbst 2015 der darauf aufbauende Lehrgang zur/zum Pädagogischen Mitarbeiter/-in für die Sekundarstufe I. Nähere Informationen über Veit Bohlen 0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

| Integrationsbegleiter |

Mit der Einführung der inklusiven Schulen haben Eltern, deren Kinder sonderpädagogische Unterstützung benötigen, nun das Wahlrecht, ob ihr Kind die Förderschule oder eine allgemeine Schule besucht. Integrationsbegleiter unterstützen die Kinder im lebenspraktischen Bereich z. B. beim Essen und Mobilität in der Schule und begleiten sie beim Unterricht.
Ihre Ansprechpartnerin ist Claudia Grove (0441 92391-32, grove@vhs-ol.de).

NLP - Basiskurs

Neurolinguistisches Programmieren für Einsteiger

In diesem Einführungs-Kurs können Sie ins NLP „hineinschnuppern" und herausfinden, wie es für Sie nützlich und hilfreich sein kann. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Anwenden, so dass Sie gleich konkrete Erfahrungen mit NLP sammeln. Der Basiskurs bildet auch den Einstieg in die Ausbildung zum NLP Practitioner, so dass Sie danach die Entscheidung für die Ausbildung zum NLP-Practitioner auf einer fundierten Grundlage treffen können.

Lehrtrainerin & Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Wochenende 20. - 22. Febr. 2015
Fr 17:00 - 21:00 Uhr
Sa 9:30 - 18:30 Uhr, So 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
20 Ustd., 14 Plätze, 159 € (inkl. Getränke)
Kursnummer 15AO 32423

Lehrtrainerin & Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Mo und Di 9:00 - 18:00 Uhr
31. Aug. / 1. Sept. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
20 Ustd., 14 Plätze, 159 € (inkl. Getränke)
Kursnummer 15AO 32424

NLP - Power Day

Aktivieren Sie Ihre Stärken an einem Tag

Wollen Sie in kürzester Zeit in einer wichtigen Frage einen Schritt weiterkommen? Der NLP Thementag „Power Day" kann Ihnen dabei helfen: In einem intensiven Tag aktivieren Sie mit Hilfe von NLP-Elementen Ihre Stärken und erreichen ein spürbares Ergebnis. Sie brauchen für den Thementag keine NLP-Vorkenntnisse, sondern nur Lust und Interesse, etwas Neues auszuprobieren. Falls Sie schon NLP-Kenntnisse haben, dann kann Ihnen dieser Thementag als Auffrischung dienen und vor allem als Tag für Ihre persönliche Entwicklung.

Lehrtrainerin & Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Di 27. Jan. 2015, 10:00 - 15:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
6 Ustd., 14 Tn., 69 € (inkl. Getränke)
Kursnummer 14B 32410

NLP Practitioner

Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung

In der NLP Practitioner-Ausbildung verbessern Sie Ihre Fähigkeit zur effektiven Kommunikation: Sie können leichter einen guten und tragfähigen Kontakt herstellen, sich in die Welt Ihres Gesprächspartners hineindenken und „fühlen" und in „seiner Sprache" mit ihm reden. So bereichern Sie Ihr privates Leben und Ihre berufliche Tätigkeit. Die Ausbildung ist anerkannt vom Deutschen Verband für NLP (DVNLP) und findet in Kooperation mit dem Inntal-Institut (Großkarolinenfeld) statt. Ausführliche Informationen zu unserer NLP-Ausbildung finden Sie im Downloadbereich auf unserer Homepage www.vhs-ol.de. Hinweis: Die vorherige Teilnahme am NLP Basiskurs wird vorausgesetzt.

Infoabende

Lehrtrainerin & Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Mi 4. März 2015, 18:00 - 19:30 Uhr
Mi 6. Mai 2015, 19:30 - 21:00 Uhr
Mo 29. Juni 2015, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
gebührenfrei | Keine Anmeldung erforderlich.

Lehrgang

Lehrtrainerin & Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Fr 17:00 - 21:15 Uhr
Sa 9:30 - 18:30 Uhr, So 9:30 - 14:30 Uhr
8 Wochenenden ab 10. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
170 Ustd., 14 Plätze, 2.100 € (inkl. Getränke, zzgl. 159 € für die Teilnahme am NLP Basiskurs (Vorausaussetzung für die Teilnahme) und zzgl. 26 € für das Zertifikat vom DVNLP)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 32430L

Kaufmännische Lehrgänge

Finanzbuchhalter/-in

- Betriebliches Steuerrecht
- Buchführung
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Recht und Finanzen
- Bilanzierung

Finanzbuchhalter/-in (Fibu)

Mitarbeiter der Finanzbuchhaltung sind zuständig für die Debitoren-/Kreditorenbuchhaltung sowie für Abschlussarbeiten. Sie arbeiten an Finanzmanagementthemen und bereiten strategische Entscheidungen vor. Das Angebot richtet sich speziell an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Der Finanzbuchhalter (VHS) ist ein hochqualifizierter Abschluss mit praxisorientiertem Schwerpunkt und bildet zusätzlich die Basis für eine spätere Weiterbildung zum Bilanzbuchhalter.
Nach erfolgreicher Absolvierung der sechs Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Finanzbuchhalter/-in (VHS)" verliehen.

Fachkraft Rechnungswesen

- Betriebliches Steuerrecht
- Buchführung
- EDV-Finanzbuchhaltung

Fachkraft Rechnungswesen (Rewe)

Personen im Handel, der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine unterstützende Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben, sind mit diesem Lehrgang angesprochen. Lehrgangsziel ist, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach aktuellem Recht zu verarbeiten.
Nach erfolgreicher Absolvierung der drei Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Rechnungswesen (VHS)" verliehen.

Fachkraft Personalabrechnung

- Lohn- und Gehaltsabrechung Theorie
- Lohn- und Gehaltsabrechung EDV
- Arbeitsrecht für die Abrechnung

Fachkraft Personalabrechnung (Personal)

Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die eine Tätigkeit im Bereich der Personalsachbearbeitung anstreben sowie Selbstständige in Klein- und Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen, sind angesprochen. Sie lernen die in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Nach erfolgreicher Absolvierung der drei Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)" verliehen.

Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung

- Lohn- und Gehaltsabrechung Theorie
- Lohn- und Gehaltsabrechung EDV

Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (Lohn)

Wer eine Tätigkeit im Rahmen der Personalsachbearbeitung anstrebt und die Lohn- und Gehaltsabrechnung durchführen will, ist angesprochen. Hier werden wesentliche Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung einschließlich der EDV-Anwendung eines Abrechnungsprogramms vermittelt. Nach erfolgreicher Absolvierung der zwei Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS)" verliehen.

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen

- Betriebliches Steuerrecht
- Buchführung
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Lohn- und Gehaltsabrechung Theorie
- Lohn- und Gehaltsabrechung EDV
- Arbeitsrecht für die Abrechnung

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (PeRe)

Durch die Kombination der lohn-/personalrechtlichen und rechnungswesenspezifischen Inhalte richtet sich insbesondere an Mitarbeiter von Klein- und Familienunternehmen. Hier müssen häufig mehrere allgemeine Arbeitsgebiete durch eine Person abgedeckt werden. Das Ziel des Lehrgangs ist es daher, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.
Nach erfolgreicher Absolvierung der sechs Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (VHS)" verliehen.

Die Module zu den kaufmännischen Lehrgängen

Inhalte, Modalitäten, Unterrichtszeiten zu den kaufmännischen Lehrgängen

Startzeiten
Die zertifizierten Lehrgänge zum/zur Finanzbuchhalter/-in, zur Fachkraft Rechnungswesen sowie zur Fachkraft Personal- und Rechnungswesen starten in der Regel jährlich im Herbst. Die Lehrgänge zur Fachkraft Personalabrechnung und Lohn- und Gehaltsabrechnung starten in der Regel jährlich im Frühjahr.

Inhalte
Die Lerninhalte der einzelnen Module sind über das Internet abrufbar. Diese finden Sie im Downloadbereich unserer Homepage: www.vhs-ol.de | Infothek und Downloads | Downloads.

Anmeldung
Außerdem finden Sie hier weiterführende Informationen zu den kaufmännischen Lehrgängen und die Anmeldeformulare. Die vollständigen Kurstage und Unterrichtszeiten können Sie detailliert auf unserer Homepage im jeweiligen Modul einsehen.

Prüfungskosten
Die Module der kaufmännischen Lehrgänge enden mit landeseinheitlichen Prüfungen der Europäischen Prüfungszentrale in Hannover (Gebühr: 38 € bzw. 43 € für EDV-Module). Diese stellt nach erfolgreichen Prüfungsabschlüssen die qualifizierten und gesetzlich anerkannten Abschlusszertifikate aus. Informationen zur Europäischen Prüfungszentrale, den kaufmännischen Abschlüssen und den Prüfungsmodalitäten erhalten Sie unter www.gutgebildet.de

Alle Module können einzeln belegt werden. Bei Quereinstieg in den jeweiligen Lehrgang ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Die Module Steuerrecht und Kosten- und Leistungsrechnung können auf das berufsbegleitende Studium an der Universität angerechnet werden. Dadurch lässt sich die Studiendauer verkürzen.

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

EDV-Finanzbuchhaltung

Fibu / Rewe / PeRe

Matthias Stonis
Di und Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 17. März 2015
Sa 9:00 - 12:00 Uhr, am 28. März und 18. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
12-mal (48 Ustd.), 15 Plätze,
240 € (inkl. Lehrmaterial, zzgl. 43 € Prüfungsgebühr)
Keine Ermäßigung möglich.
Am 28. März und 18. April 2015 findet Unterricht statt. | Prüfung: 25. April 2015
Kursnummer 15AO 32502L

Heike Puschmann
Di und Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 17. März 2015
Sa 9:00 - 12:00 Uhr, am 28. März und 18. April 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
12-mal (48 Ustd.), 15 Plätze,
240 € (inkl. Lehrmaterial, zzgl. 43 € Prüfungsgebühr)
Keine Ermäßigung möglich.
Am 28. März und 18. April 2015 findet Unterricht statt. | Prüfung: 25. April 2015
Kursnummer 15AO 32503L

Kosten- und Leistungsrechnung

Fibu

Stefan Schubmann
Di und Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 28. April 2015
Sa 9:00 - 13:45 Uhr, am 30. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
12-mal (50 Ustd.), 19 Plätze,
240 € (inkl. Lehrbuch, zzgl. 38 € Prüfungsgebühr)
Keine Ermäßigung möglich.
Prüfung: 6. Juni 2015
Kursnummer 15AO 32504L

Recht und Finanzen

Fibu

Andreas Wenzel
Di und Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 9. Juni 2015
Sa 9:00 - 13:45 Uhr, am 11. Juli 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
12-mal (50 Ustd.), 19 Plätze,
240 € (inkl. Lehrbuch, zzgl. 38 € Prüfungsgebühr)
Keine Ermäßigung möglich.
Prüfung: 18. Juli 2015
Kursnummer 15AO 32505L

Bilanzierung

Fibu

Stefan Marciniak
Di und Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 8. Sept. 2015
Sa 9:00 - 13:45 Uhr, am 10. Okt. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
12-mal (50 Ustd.), 19 Plätze,
240 € (inkl. Lehrbuch, zzgl. 38 € Prüfungsgebühr)
Keine Ermäßigung möglich.
Prüfung: 17. Okt. 2015
Kursnummer 15BO 32506L

Lohn- und Gehaltsabrechnung - Theorie

Personal / Lohn / PeRe

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und die aktuelle Ausgabe des Lehrbuchs „Lexikon für das Lohnbüro".

Herbert Beyer
Mo und Mi 18:45 - 22:00 Uhr, ab 4. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
17-mal (68 Ustd.), 15 Plätze,
370 € (zzgl. 38 € Prüfungsgebühr und ca. 72,99 € für das Lehrbuch) Keine Ermäßigung möglich.
Prüfung: 4. Juli 2015
Kursnummer 15AO 32530L

Lohn- und Gehaltsabrechnung - EDV

Personal / Lohn / PeRe

Herbert Beyer
Mo und Mi 18:45 - 22:00 Uhr, ab 7. Sept. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
13-mal (52 Ustd.), 15 Plätze, 370 € (zzgl. 43 € Prüfungsgebühr) Keine Ermäßigung möglich.
Findet auch in den Ferien statt.
Prüfung: 24. Okt. 2015
Kursnummer 15BO 32531L

Arbeitsrecht für die Abrechnung

Personal / PeRe

Detlef Ueckert
Mo und Mi 18:45 - 22:00 Uhr, ab 2. Nov. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
11-mal (44 Ustd.), 15 Plätze, 245 € (zzgl. 38 € Prüfungsgebühr) Keine Ermäßigung möglich.
Prüfung: 12. Dez. 2015
Kursnummer 15BO 32532L

Anmeldung und Kursinformation

Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung

Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

| Themen des Semesters |

Access 2013	Adobe Creative Cloud
Android Smartphone	Android Tablet
AutoCAD 2014	Berufliche Fotografie
CSS3	Digitale PDF
E-Magazine	eBay (Kleinanzeigen)
Edge Animate	Excel 2013
GIMP 2.8	HTML5
Illustrator CC	InDesign CC
iPad iOS8	iPhone iOS8
iTunes	Java-Script
jQuery	LibreOffice
Lightroom 5	Mac OS X Yosemite
MS-TEX 11.0	MySQL
Office 2013	OpenOffice
Outlook 2013	Photoshop CC
PHP	PowerPoint 2013
Scribus	Threema
Visual Basic 2010	Windows 7
Windows 8.1	Word 2013

| Die Bildungsprämie |

Sichern Sie sich einen Prämiengutschein als Kofinanzierung für individuelle berufliche Weiterbildung! Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann die Höhe bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten.

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Infos im Internet unter: www.bildungspraemie.info, Telefon 0800 2623000 (kostenlos) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie"
Bianca Prang | Am Wendehafen 8 | 26135 Oldenburg | 0441 2190663

| Bildung mit Qualität |

Wir sind nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

CERTQUA

Firmenseminare auf Bestellung

Neben unseren Angeboten in der beruflichen Bildung bieten wir für Ihr Unternehmen maßgeschneiderte Seminare mit passgenauen Inhalten, Trainern, Zeiten und Schulungsmaterialen an. Eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulung kann sowohl bei Ihnen, als auch in unserem Hause mit oder ohne Catering stattfinden. Falls Sie also nicht das passende Angebot in unserem Programm finden, teilen Sie uns einfach Ihre Vorstellungen mit – wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen ein unverbindliches Angebot.

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Impressionen des Hauses

VHS Oldenburg

EDV Raum

Xpert Europäischer ComputerPass

| Europäischer ComputerPass Xpert |

Der Europäische ComputerPass Xpert ist ein in ganz Europa anerkanntes Zertifikat, das Ihnen Grundlagen-Kenntnisse in den gängigen Anwendungsprogrammen des Office-Bereiches bescheinigt.
Das begleitende Kurssystem, das umfassende EDV-Kenntnisse und -Fertigkeiten für Büro und Alltag vermittelt, ist modular aufgebaut und schließt mit den europaweit einheitlichen Prüfungen ab.
Neben dem ECP-Modul Xpert-Starter bieten wir folgende ECP-Wahlmodule in diesem Semester an: Word 2013, Excel 2013, PowerPoint 2013, Outlook 2013 und Access 2013. Zur Auswahl stehende Kurse sind mit dem ECP Zeichen versehen.

Wer die Pflichtprüfung Xpert-Starter sowie zwei auswählbare Prüfungen innerhalb von anderthalb Jahren besteht, erhält den Europäischen ComputerPass Xpert. Bei erfolgreicher Absolvierung zwei weiterer frei wählbarer Prüfungen innerhalb der nächsten anderthalb Jahre, erwirbt der Teilnehmer den Europäischen ComputerPass Xpert Master. Die Prüfungsteilnahme ist bei entsprechenden Vorkenntnissen auch ohne vorherigen Kursbesuch möglich.
Jede Prüfung kostet 43 €. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.

Europäischer ComputerPass **Xpert**	**Xpert Starter** Pflichtmodul
	Wahlmodul
	Wahlmodul
Europäischer ComputerPass **Xpert Master**	**Wahlmodul**
	Wahlmodul

EDV

Betriebssysteme

Apple Mac

Ein- und Umsteigerkurs

Ob Sie „neu dabei" sind oder aus der „Windows-Welt" kommen - in diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem „neuen" Betriebssystem von Apple. Es werden Ihnen Fragen beantwortet und Ängste bezüglich des Betriebssystems OS X genommen. Das ungewohnte „Dock" oder der Datei-"Finder" werden hier genauso behandelt, wie der Umgang mit Fotos, Musik, E-Mail und Internet. Neue Programme werden aus dem App Store geladen und installiert, Kontakte gepflegt und erstellt, Termine verschoben und geteilt, aber auch geklärt, welche Tastaturkürzel Ihnen im Alltag helfen. Voraussetzungen: Erste einfache Grundkenntnisse mit Computern. Bitte mitbringen: Das eigene MacBook (OS X 10.6.8 oder höher) und Netzteil. WLAN ist vorhanden.

Torsten Dobe
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 2. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 109 € (inkl. Lehrbuch)
Am 16. März 2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 34200

Torsten Dobe
Wochenende 5. / 6. Juni 2015
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 12 Plätze, 109 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34201

Einstieg in Windows 8.1

Neuerungen des Microsoft Betriebssystems

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick und erlernen wichtige Funktionen unter Windows 8.1. Inhalte: Überblick der Benutzeroberfläche und Anpassung (Startbildschirm, Kacheln/Apps, Gesamtbildschirm, Sperrbildschirm, Desktop), Arbeiten mit dem Store, Einblick in die Verwaltung von Terminen, Kontakten und E-Mails. Arbeiten mit dem Internet Explorer. Datenorganisation mit dem neuen Explorer. Voraussetzungen: Umgang mit Maus und Tastatur.

Manfred Deutsch
Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 13. April 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Plätze, 109 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34210

Manfred Deutsch
Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Plätze, 109 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34211

Manfred Deutsch
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 1. Juli 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Plätze, 109 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34212

Computer-Grundkurs Windows 8.1

ECP: Xpert Starter/Windows 8.1

Sie werden von Grund auf den Aufbau und die Arbeitsweise eines Computersystems sowie das neue Betriebssystem Windows 8.1 erlernen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, selbständig mit diesem System zu arbeiten, sowie Ihre Daten vernünftig zu organisieren. Inhaltliche Schwerpunkte sind: Hardware- und Fachausdruckgrundkenntnisse, Windows 8.1 Arbeitsoberfläche, mit dem Startbildschirm und Desktop arbeiten und diesen anpassen, Bedienen von Kacheln und Apps, Fenstertechniken, Daten organisieren mit dem Explorer, einfache Systemeinstellungen, Problembehandlung und Sicherung, Infos zum Touchscreen. Voraussetzungen: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen.

Manfred Deutsch
6. - 10. Juli 2015, Mo - Fr 8:15 - 15:30 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34215B
ECP BU

Manfred Deutsch
12. - 16. Okt. 2015, Mo - Fr 8:15 - 15:30 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15BO 34215B
ECP BU

Computer-Grundkurs Windows 7

ECP: Xpert Starter/Windows 7

Den Computer zu bedienen ist einfach. Wer ihn jedoch beherrschen möchte, benötigt Kenntnisse über das Betriebssystem und die Hardware. Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Grundlagenwissen, welches Sie im privaten sowie im beruflichen Umfeld benötigen. Sie erhalten einen fundierten Einblick in das Betriebssystem Windows 7 und lernen den praxisbezogen Umgang und die Datenorganisation. Auch erlernen Sie Grundlagen für Ihren ersten Start ins Internet und für das Surfen im Web. Der Kurs schafft zudem die Voraussetzungen für den Einstieg in spezialisierte Programme, wie Word, Excel oder PowerPoint. Voraussetzungen: Dieser Kurs richtet

sich an Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen.

Andreas Lassak **ECP**
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 15. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34220

Manfred Deutsch **ECP BU**
16. - 20. März 2015, Mo - Fr 8:15 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.), 15 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34221B

Manfred Deutsch **ECP BU**
11. - 15. Jan. 2016, Mo - Fr 8:15 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15BO 34221B

Computer-Management

Datenoptimierung, Systemeinstellungen, Pflege und Sicherheit

In diesem Seminar erlangen Sie Hintergrundwissen und praktische Anleitungen um Ihr Betriebssystem Windows zu optimieren sowie Ihre Datenträger optimal zu nutzen. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit Sicherheitsvorkehrungen für Ihr System. Themen sind unter anderem: Sammlung von wichtigen Informationen zum System- und Datenträger, Optimierung und Pflege von Windows und den Datenträgern, wichtige Systemeinstellungen, Pflege der Windows-Datenbank, Arbeiten mit Tools, Aufspüren von Dateileichen, Entfernen von Daten, Surfspuren und weiteren Informationen, Datenschutz und sicherheitsrelevante Informationen sowie Sicherheitssoftware. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

Manfred Deutsch
Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 2. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
4-mal (16 Ustd.), 15 Plätze, 119 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 34230

Büroanwendungen

Zurück in den Beruf - EDV-Kompaktlehrgang

ECP: Windows 7 (Xpert Starter) / Word 2010 / Excel 2010

In nahezu allen Berufen werden heutzutage EDV- und IT-Grundkenntnisse vorausgesetzt. Speziell Wiedereinsteigern und Berufsumsteigern bietet dieser Lehrgang die Möglichkeit, IT-Kompetenzen zu erwerben und sich so auf die aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes optimal vorzubereiten. Im Verlauf des Lehrgangs können die Teilnehmenden drei IT-Prüfungen ablegen und erwerben dadurch den Europäischen ComputerPass (ECP), der ihr aktuelles Wissen bescheinigt. Der Lehrgang besteht aus drei IT-Modulen, die auch einzeln und ohne Prüfung buchbar sind (Windows 7 (Xpert Starter), Word 2010, Excel 2010). Das vierte Modul thematisiert die Aspekte „Reflexion und Persönlichkeit". Hier lernen die Teilnehmenden insbesondere, wie sie sich und ihre spezifische Arbeitsleistung wieder in den Arbeitsmarkt einbringen und sich erfolgreich „vermarkten".

Gert Breitzke / Dr. Meral I. Köbrich **ECP**
Mo - Do 13:15 - 16:30 Uhr, ab 23. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
36-mal (144 Ustd.), 15 Plätze, 570 € (inkl. Lehrbücher) Keine Ermäßigung möglich.
Der Kurs ist AZAV-zertifiziert und über den Bildungsgutschein finanzierbar.
Falls Sie die ECP-Prüfungen ablegen möchten, entstehen zusätzliche Kosten (je Prüfung EUR 43).
Am 11. März und 20. Mai 2015 findet kein Unterricht statt.
Prüfungen: 12. März, 28. April und 21. Mai 2015
Kursnummer 15AO 34250

Gert Breitzke / Dr. Meral I. Köbrich **ECP**
Mo - Do 8:30 - 11:45 Uhr, ab 13. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
36-mal (144 Ustd.), 15 Plätze, 570 € (inkl. Lehrbücher) Keine Ermäßigung möglich.
Der Kurs ist AZAV-zertifiziert und über den Bildungsgutschein finanzierbar.
Falls Sie die ECP-Prüfungen ablegen möchten, entstehen zusätzliche Kosten (je Prüfung EUR 43).
Am 29. April 2015 findet kein Unterricht statt.
Prüfungen: 30. April, 2. und 23. Juni 2015
Kursnummer 15AO 34254

OpenOffice (& LibreOffice) zum Kennenlernen

Die kostenlose Alternative

OpenOffice (und LibreOffice) sind kostenlose Alternativen zu anderen Office-Programmen und sind geeignet für Privatpersonen wie auch für den gewerblichen Bereich. Sie erhalten in diesem Kurs einen Überblick über die Arbeitsoberflächen sowie den Einstieg mit Übungen in den einzelnen Modulen. Es wir sich mit der Textverarbeitung „Writer", der Tabellenkalkulation „Calk", der Präsentation mit „Impress", dem Grafikprogramm „Draw", der Datenbankanwendung „Base" sowie dem Modul „Math" für mathematische Gleichungen beschäftigt. Voraussetzungen: Der Kurs eignet sich für Anfänger genauso wie für interessierte MS-Office-Anwender.

Manfred Deutsch **NEU**
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
5-mal (20 Ustd.), 15 Plätze, 129 €
Kursnummer 15AO 34300

Neuerungen in Office 2013

Arbeiten mit Office 2013 für Umsteiger

In diesem Seminar lernen Sie den effektiven Umgang mit Word, Excel, Outlook und PowerPoint unter Windows kennen. Anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag trainieren Sie unter erfahrener Anleitung den Umgang mit Office. Sie erlernen die Organisation und das Dateimanagement mit Windows, Korrespondenz mit Word, Dokument- und Formatvorlagen, Serienbriefe, Automation mit Feldern und Autotexten, Word für E-Mails und Serienmails zu verwenden, effiziente Datenerfassung und -auswertung mit Excel, Datenanalyse mit Funktionen und Pivottabellen, Ergebnisse aus Excel in Word zu übertragen, Präsentationen mit PowerPoint, die E-Mail-Organisation und -archivierung sowie Aufgaben- und Kontaktmanagement mit Outlook u. a. Voraussetzungen: Erfahrungen im Umgang mit einer Vorgänger-Version.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner **BU**
29. Juni - 3. Juli 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 279 € (inkl. Lehrbücher)
Kursnummer 15AO 34305B

Dipl.-Ing. Frank Gaertner **BU**
7. - 11. Sept. 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 279 € (inkl. Lehrbücher)
Kursnummer 15AO 34306B

Dipl.-Ing. Frank Gaertner **BU**
18. - 22. Jan. 2016
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 279 € (inkl. Lehrbücher)
Kursnummer 15BO 34305B

EDV

Word 2013 - Grundkurs

ECP: Textverarbeitung mit Word 2013

In diesem Grundlagenkurs bekommen Sie einen Einblick in die Textverarbeitung mit Word. Praxisnah werden erste Fertigkeiten u. a. zu den Themen Texteingabe und -korrektur, Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout/Druckausgabe, Kopf- und Fußzeilen, Tabulatoren, Tabellen, Gestaltungsregeln für Standardbriefe und Serienbriefe vermittelt. Nutzer von Word 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Andreas Lassak **ECP**
Mo, ab 4. Mai 2015, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
10-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34310

Word / Excel 2013 - Kompaktkurs

Textverarbeitung und Tabellenkalkulation mit Word und Excel 2013

Sie möchten gerne in möglichst kurzer Zeit grundlegende Kenntnisse in der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation erwerben? Dann nutzen Sie dieses Kompaktangebot. Inhalt Word: Seitenformate, grundlegende Zeichen- und Absatzformatierungen, Tabulatoren, Erstellen und Bearbeiten von Briefen. Inhalt Excel: Eingabe von Text und Zahlen. Kopieren - Ausschneiden - Einfügen von Zellen/Spalten/Zeilen, Rahmen und Schattierungen, grundlegende Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Nutzer von Office 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke **BU**
13. - 17. Juli 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34315B

Gert Breitzke **BU**
25. - 29. Jan. 2016
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15BO 34315B

Formulare entwickeln, gestalten, bearbeiten mit Word / Excel 2013

Word / Excel 2013 - Fortgeschrittenenkurs

Umständliches Bearbeiten und wiederkehrende Aufgaben bei Dokumenten gehören nun der Vergangenheit an. Arbeiten Sie mit geschützten Vorlagen über Listen-/Textfelder und anderen Steuerelementen/Zellen. Geben Sie Ihre Daten über vorgefertigte mit Regeln behaftete Felder/Zellen ein oder wählen Sie vordefinierte Werte aus. Sie erlernen die ersten Schritte der Formularerstellung und arbeiten mit Eingabemasken, der Dateneingabe bzw. Auswahl bis hin zum Ausdruck. Nutzer von Office 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Word / Excel 2013 Kenntnisse.

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 7. Juli 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (12 Ustd.), 15 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34317

Excel 2013 - Grundkurs Stufe 1

Tabellenkalkulation mit Excel 2013

In den Grundkursen werden Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen praxisnah vermittelt. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie mit Excel arbeiten und einfache Berechnungen selbständig ausführen. Nutzer von Excel 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Heiko Kuchenbuch
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 20. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 129 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34321

Heiko Kuchenbuch
Wochenende 25. / 26. April 2015
Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
16 Ustd., 12 Plätze, 119 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34322

Bildungsurlaube in Teilzeit

Sabine Weigmann-Hobe **BU**
20. - 24. April 2015, Mo - Fr 8:30 - 11:45 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (20 Ustd.), 10 Plätze, 129 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34323B

Sabine Weigmann-Hobe **BU**
30. Nov. - 4. Dez. 2015, Mo - Fr 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 129 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15BO 34323B

Excel 2013 - Grundkurs Stufe 2

Tabellenkalkulation mit Excel 2013

Im Grundkurs Stufe 2 werden vorhandene Excel-Kenntnisse gefestigt und durch folgende Themen erweitert: Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen, Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis). Nutzer von Excel 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Excel 2013 Kenntnisse gemäß Grundkurs Stufe 1.

Heiko Kuchenbuch
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 8. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 129 € (inkl. Lehrbuch)
Am 29. Juni 2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 34324

Heiko Kuchenbuch
Wochenende 20. / 21. Juni 2015
Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
16 Ustd., 10 Plätze, 119 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34325

Bildungsurlaube in Teilzeit

Sabine Weigmann-Hobe **BU**
1. - 5. Juni 2015, Mo - Fr 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 129 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34326B

Sabine Weigmann-Hobe **BU**
11. - 15. Jan. 2016, Mo - Fr 8:30 - 11:45 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (20 Ustd.), 10 Plätze, 129 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15BO 34326B

Ihr Partner für Büro und Schule
Stilus
M. Helms
Ofener Straße 21
26121 Oldenburg
Tel. 04 41 - 361 780 15
www.stilus-helms.de

| Bildungsurlaube |

Zur Auswahl stehende Bildungsurlaube sind mit dem **BU** Zeichen versehen. An den Bildungsurlauben können alle Interessenten teilnehmen. Sie können die Seminare als Bildungsurlaub aber auch als Kurs buchen. Weitere Informationen zum Bildungsurlaub erhalten Sie auf Seite 140.

Excel 2013 - Grundkurs Stufe 1 und 2

ECP: Tabellenkalkulation mit Excel 2013

Die Grundkurse „Stufe 1 und 2" fügen die Inhalte aus beiden Stufen zusammen. Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen, Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen sowie Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis) werden vermittelt. Nutzer von Excel 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Heiko Kuchenbuch **ECP**
Do 18:30 - 21:45 Uhr, ab 26. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Findet auch am 26. März 2015 statt.
Am 2. und 9. April 2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 34327

Gert Breitzke **ECP BU**
16. - 20. März 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34328B

Gert Breitzke **ECP BU**
31. Aug. - 4. Sept. 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34329B

Gert Breitzke **ECP BU**
19. - 23. Okt. 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15BO 34328B

Excel 2013 - Fortgeschrittenenkurs

Tabellenkalkulation mit Excel 2013

Der Fortgeschrittenenkurs schließt inhaltlich an die Grundkurse 1 und 2 an. Inhalt: Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation, Pivot Tabellen, Bereichsnamen, Einsatz komplexer Formeln und Funktionen, Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter, Zielwertberechnung. Nutzer von Excel 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Excel 2013 Kenntnisse gemäß Grundkurs Stufe 1 und 2.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 4. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 129 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34330

PowerPoint 2013 - Kompaktkurs

Präsentation mit PowerPoint 2013

In diesem Kompaktkurs lernen Sie Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint praxisnah kennen. Sie lernen die Erstellung von einfachen Präsentationen kennen und wir werden die Verwendung von Vorlagen, die Eingabe, Formatierung und Bearbeitung von Texten und die Einbindung von Grafiken und Zeichnungsobjekten erörtern. Nach Absolvierung des Kompaktkurses sind Sie in der Lage, einfache Präsentationen inkl. Animationen zu fertigen, zu zeigen und auszudrucken. Nutzer von PowerPoint 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke **BU**
24. - 26. Juni 2015
Mi / Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 129 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34331B

Gert Breitzke
Wochenende 18. / 19. Juli 2015
Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
16 Ustd., 10 Plätze, 119 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34333

Gert Breitzke **BU**
3. - 5. Febr. 2016
Mi / Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 11:45 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (20 Ustd.), 10 Plätze, 129 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15BO 34331B

PowerPoint 2013 - Grundkurs

ECP: Präsentation mit PowerPoint 2013

In dem Grundkurs lernen Sie die Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint kennen. Die Grundlagen von Präsentationen werden wir ebenso erörtern wie die Verwendung von Vorlagen, die Eingabe, Formatierung und Bearbeitung von Texten oder die Einbindung von Grafiken und Fotos sowie die Erstellung von Zeichnungsobjekten, Tabellen, Diagrammen und SmartArt-Grafiken. Nach Absolvierung der Grundkurse sind Sie in der Lage, Präsentationen inkl. Animationen, Hyperlinks und Verzweigungen zu fertigen, zu zeigen und auszudrucken. Nutzer von PowerPoint 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke **ECP**
Do 18:00 - 21:15 Uhr, ab 30. April 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
8-mal (32 Ustd.), 10 Plätze, 179 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34332

Outlook 2013 - Grundkurs

ECP: Kommunikation und Zeitmanagement mit Outlook 2013

Mit Hilfe von Microsoft-Outlook verwalten wir unsere geschäftlichen und privaten Termine, Kontakte, Aktivitäten und Aufgaben. Inhalt: Einführung in das Zeitmanagement; Umsetzung mit Outlook-Elementen; E-Mails senden, empfangen, ablegen und ordnen; Pflege von Terminen und Kalendern; Arbeiten mit Aufgaben; optimale Nutzung von Kontakten; Erstellung und Sicherung der PST-Outlook Datei(en). Nutzer von Outlook 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Manfred Deutsch **ECP**
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 15. April 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
8-mal (32 Ustd.), 10 Plätze, 179 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34335

Outlook 2013 - Erweiterter Grundkurs

ECP: Kommunikation und Zeitmanagement mit Outlook 2013

Sie erlernen Outlook 2013 von den Grundkenntnissen bis hin zu umfangreichen Aufgaben mittels vieler praktischer Übungen. Inhalt: Outlook-Aufbau, wichtige Grundeinstellungen und individuelle Einrichtung, Outlook-Hilfesystem, Ansicht-, Ordner- und Elementverwaltung, Kategorisieren, Sortieren und mit Suchfunktionen arbeiten, Archivierung und Sicherung, Erstellung der PST-Outlook Datei(en), Sicherheitsaspekte und Schutzmaßnahmen. Mit dem Adressbuch arbeiten und Kontakte verwalten, Mails erstellen/gestalten, senden/empfangen und verwalten, Nachrichtenerstellung automatisieren, Kalender-/Terminverwaltung und Besprechungen organisieren/koordinieren, Aufgabenverwaltung und Delegierung. Nutzer von Outlook 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Manfred Deutsch **ECP BU**
22. - 26. Juni 2015, Mo - Fr 8:15 - 15:30 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34336B

Manfred Deutsch **ECP BU**
2. - 6. Nov. 2015, Mo - Fr 8:15 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15BO 34336B

Organisation und Dokumentation mit Outlook 2013

Outlook 2013 - Fortgeschrittenenkurs

Das Training richtet sich an Anwender, die bereits mit Outlook arbeiten und weiterführende Funktionen und Tools zur Verbesserung des Selbstmanagements und zur Dokumentation von Vorgängen und Projekten einsetzen möchten. Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, die Funktionen in Outlook zur besseren und transparenteren Planung ihrer Aufgaben und Termine zu nutzen und liefert Ihnen zudem Tipps zur besseren Selbstorganisation. Nutzer von Outlook 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Outlook 2013 Kenntnisse gemäß Grundkurs.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
Fr 24. April 2015, 17:00 - 21:45 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
6 Ustd., 10 Plätze, 79 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34337

Access 2013 - Grundkurs

ECP: Datenbankanwendung mit Access 2013

Vom Datenbankmodell über Tabellenerstellung sowie deren Verknüpfungen, Auswertungen durch komplexe Abfragen bis zu Eingabeformularen und dem Reporting werden in diesem Angebot die wesentlichen Aspekte eines Datenbanksystems behandelt. Nutzer von Access 2010 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner **ECP BU**
1. - 5. Juni 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34340B

Dipl.-Ing. Frank Gaertner **ECP BU**
23. - 27. Nov. 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15BO 34340B

Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben - Grundkurs

Tiefgehendes Tastatur-Schreibtraining mit MS-TEX

Ziel des Kurses ist die Erarbeitung der Felder der Tastatur und Schreibtraining. Die Ziffern und Zeichen werden am Ende des Kurses ebenfalls kurz erläutert. Das Tastenfeld wird anhand des Lernprogramms MS-TEX für Windows erarbeitet. Der Lernerfolg wird durch den Einsatz von mentalem Training nach jeder Übungseinheit unterstützt.

Staatl. gepr. Sekretärin Renate Bosse
Mi 18:15 - 19:45 Uhr, ab 4. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
15-mal (30 Ustd.), 12 Plätze, 129 €
Kursnummer 15AO 34350

10-Finger-Tastschreiben - Grundkurs

Sicher und schnell auf der Tastatur schreiben lernen

In diesem Tastschreib-Kurs wird nach dem Prinzip des multisensorischen Lernens gearbeitet: Unterschiedliche Sinne werden angesprochen, um verschiedene Lerntypen gleichzeitig zu erreichen. Klar strukturierte, konzeptionell durchgliederte und abwechslungsreiche Übungen sichern den schnellen Lernerfolg.

Staatl. gepr. Lehrerin des Maschinenschreibens Gerlinde Schubert
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 119 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34351

10-Finger-Tastschreiben - Fortgeschrittenenkurs

Offener Kurs für Interessierte mit Vorerfahrung

Sie haben in den letzten Jahren an einem Grundkurs teilgenommen und möchten jetzt Ihre Schreibsicherheit und Schnelligkeit weiter trainieren? Dann besuchen Sie diesen Fortgeschrittenenkurs: Neben einem intensiven Schreibtraining lernen Sie hier, wie Briefe und andere Schriftstücke formgerecht gestaltet und geschrieben werden.

Staatl. gepr. Lehrerin des Maschinenschreibens Gerlinde Schubert
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
5-mal (10 Ustd.), 12 Plätze, 69 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34352

Berufliche Fotografie und Mediengestaltung

Workshop: Fotografie für den beruflichen Einsatz

Reihe: Fotografie professionell

Ob Porträt, Veranstaltungsdokumentation oder Produktfotos für die Unternehmensbroschüre: Immer häufiger wird der Mitarbeiter zum Fotografen, der mit der firmeneigenen Kamera Bilder in professioneller Qualität liefern soll. In diesem Seminar bereitet ein professioneller Werbefotograf die Kursteilnehmer konkret auf diese Situationen vor. In einem Fotostudio werden entsprechende Konstellationen nachgestellt und von den Teilnehmern mit der eigenen Kamera fotografiert - jeweils unter fachlicher Anleitung. Des Weiteren lernen die Teilnehmer die Technik ihrer Kamera noch besser kennen und bekommen Tipps, wie sie ihre Ausrüstung optimal erweitern können. Voraussetzungen: Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera sind notwendig. Bitte mitbringen: Eigene Kamera.

Volker Kunkel / Eiko Braatz
Sa 18. Juli 2015, 10:30 - 18:30 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; EG
10 Ustd., 10 Plätze, 119 € (inkl. Getränke)
Kursnummer 15AO 34400

Workshop: Blitzlichtfotografie

Reihe: Fotografie professionell

Ins rechte Licht rücken - mit Blitzgeräten hat der Fotograf stets die Möglichkeit, die Lichtstimmung im Bild selbst zu kontrollieren. Der kreative Einsatz von Aufsteckblitzgeräten, sowohl an der Kamera als auch „entfesselt" per Kabel, Slave-Betrieb oder per Funkauslöser wird hier unter fachkundiger Anleitung geübt. Nach einer Geräte- und Grundlagenkunde, wird im Verlauf drinnen und draußen gemeinsam gearbeitet. Voraussetzungen: Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera sind notwendig. Bitte mitbringen: Eigene Kamera und Blitzgerät. Einige Blitzgeräte können bei Bedarf gestellt werden.

Volker Kunkel
Sa 13. Juni 2015, 10:30 - 18:30 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; EG
10 Ustd., 10 Plätze, 89 € (inkl. Getränke)
Kursnummer 15AO 34401

_Fotokurse und -exkursionen finden Sie auch im Bereich Kunst und Kultur finden Sie ab Seite 131.

Einblicke in die moderne Fotografie

Grundlagen der digitalen Fotografie und Bildkorrektur mit Photoshop CC

Wir beginnen diesen Bildungsurlaub mit grundlegenden Themen der Fotografie wie Blende und Zeit. Auflösung, Weißabgleich und Dateiformate werden besprochen sowie die Grundregeln der Bildgestaltung auch anhand eigener Arbeiten. Ein weiterer Schwerpunkt sind Motivwahl und Bildausschnitt. Wir konzentrieren uns auf die Themengebiete Portrait-, Landschafts-, und Objektfotografie. Bei Außen- wie Innenaufnahmen üben wir den Umgang mit Licht, Schatten und Möglichkeiten der Aufhellung. Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop CC nehmen wir Einfluss auf Tonwerte, korrigieren Bildausschnitte und retouchieren mögliche Bildfehler. Alternativ zu Photoshop CC kann im Seminar auch mit GIMP gearbeitet werden. Voraussetzungen: Fit in Windows oder Mac OS, Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera. Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera.

Infoabende

Mediendesignerin Karin Krämer
Fr 20. Febr. 2015, 17:00 - 17:45 Uhr
Mo 31. Aug. 2015, 17:00 - 17:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
gebührenfrei | Keine Anmeldung erforderlich

Bildungsurlaube

Mediendesignerin Karin Krämer **BU**
15. - 19. Juni 2015
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
299 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 34404B

Mediendesignerin Karin Krämer **BU**
12. - 16. Okt. 2015
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
299 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15BO 34404B

Adobe Lightroom 5

Die Softwarelösung für digitale Fotografie

Basierend auf dem Camera-RAW-Modul von Photoshop ist Adobe Lightroom zu der Komplettlösung für Hobby- und Berufsfotografen geworden. Vom Import von der Kamera über Belichtungs- und Farbkorrekturen bis hin zur Erzeugung unterschiedlichster Bildvarianten und Ausgabe im Web oder Druck bietet Lightroom alle Funktionen, die der Fotograf benötigt - auch mit großen Mengen Bildern zeitgleich. Beim Arbeiten mit eigenen Bildern vermittelt der Kurs nicht nur einen Überblick über alle Funktionen des Programms, sondern auch zahlreiche Tipps zur Fotografie und Bildgestaltung. Nutzer einer älteren Version Lightrooms sind herzlich willkommen. Voraussetzungen: Gute EDV-Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Eine Auswahl eigener Bilder.

Volker Kunkel
Wochenende 4. / 5. Juli 2015
Sa / So 9:00 - 17:30 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
18 Ustd., 10 Plätze, 159 €
Kursnummer 15AO 34405

Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop CC - Grundkurs

Reihe: Fotografie professionell

Ziel des Kurses ist die Bearbeitung von Fotos für den beruflichen Einsatz. Auch private Anwender mit hohen Ansprüchen sind willkommen. Themen: Grundlegende Funktionen des Programms, Arbeitshilfen, Bilder erstellen, retuschieren, nachbearbeiten, malen, Texte und Objekte verwenden, Einführung in Masken und Ebenen, Erstellen von Collagen und Fotomontagen. Nutzer einer Vorgängerversion wie CS5 oder CS6 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Gute EDV-Grundkenntnisse.

Volker Kunkel **BU**
22. - 24. April 2015
Mi / Do 9:00 - 16:00 Uhr, Fr 9:00 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 179 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34407B

Volker Kunkel **BU**
18. - 20. Nov. 2015
Mi / Do 9:00 - 16:00 Uhr, Fr 9:00 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 179 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15BO 34407B

Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop CC - Aufbaukurs

Reihe: Fotografie professionell

Ideal als Aufbau- oder Auffrischungskurs geeignet, beschäftigt sich dieser Kurs nach kurzer Wiederholung der Inhalte des Grundkurses mit komplizierteren Arbeitsschritten in Photoshop. Verschiedene Freistelltechniken und das Arbeiten mit Masken und Kanälen wird besprochen und geübt. Es werden Montagetechniken und das Arbeiten mit Ebenen vertieft. Auch erweiterte Techniken wie Schnittmasken, Ebenengruppen und Einstellungsebenen werden an Übungen demonstriert. Kursziel: Erstellen fotorealistischer Bildmontagen. Nutzer einer Vorgängerversion wie CS5 oder CS6 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Besuch des Grundkurses: Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop CC oder gute Kenntnisse in Photoshop.

Volker Kunkel
Wochenende 26. / 27. Juni 2015
Fr 16:30 - 20:30 Uhr, Sa 9:30 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
14 Ustd., 12 Plätze,
129 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 34408

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC

Wochenseminar für Einsteiger

Adobe Photoshop CC ist derzeit eines der funktionsreichsten Bildbearbeitungsprogramme. In der bildbe- und verarbeitenden Branche (beispielsweise in der Fotografie, im Webdesign und bei Werbeagenturen) hat es sich unlängst zum Industriestandard durchgesetzt. In diesem Wochenseminar erlernen Sie die grundlegenden Funktionen, wie das Auswählen von Bildbereichen, das Retuschieren von Fotos, das Abspeichern in verschiedenen Dateiformaten, Bildgrößen und -qualitäten sowie das Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken. Nutzer einer Vorgängerversion wie CS5 oder CS6 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe **NEU** **BU**
7. - 11. Sept. 2015
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 339 €
Kursnummer 15AO 34418B

Neuerungen in der Adobe Creative Cloud

Mit Photoshop, Illustrator, InDesign CC

Für moderne Mediengestalter und Designer hat sich viel getan seit Einführung der Adobe Creative Cloud Anfang 2013. Das Kaufmodell ist ausgelaufen und wer zukünftig nicht auf die Neuerungen und fortwährenden Updates Seitens Adobe verzichten möchte, kommt an der Creative Cloud-Lösung nicht mehr vorbei. So gibt es bereits viele interessante und vielversprechende Neuerungen zu entdecken und anzuwenden. An den drei Tagen dieses Seminars konzentrieren wir uns speziell auf die neuen Möglichkeiten in Photoshop, Illustrator und InDesign - von nun an stets mit der jeweils aktuellsten Progammversion. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU** **BU**
11. - 13. Mai 2015
Mo / Di 8:30 - 16:15 Uhr, Mi 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
199 € (inkl. Lehrmaterial und Getränke)
Für NWZ-Card Inhaber 184 €
Kursnummer 15AO 34419B

Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CC

Wochenseminar für Einsteiger

Die Herstellung von Werbematerialien ist keine alleinige Domäne der Grafiker mehr. Zunehmend wird in Stellenanzeigen und Berufen erwartet, Drucksachen kleineren Umfangs wie Visitenkarten und Flyer selbst herzustellen. Adobe CC ermöglicht es hier, den gesamten Bereich der Druckproduktion abzubilden und schnell professionelle Ergebnisse zu schaffen. Die typischen Aufgaben der beiden Programme Photoshop CC und InDesign CC sowie ihr Zusammenwirken stehen im Fokus des Wochenseminars. Inhalte: Bildbearbeitung, die Erstellung professioneller Layouts sowie die Herstellung druckbarer PDFs, Druckvorstufe und Gestaltung. Nutzer einer Vorgängerversion wie CS5 oder CS6 können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe **BU**
8. - 12. Juni 2015
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 339 €
Kursnummer 15AO 34420B

Sabine Weigmann-Hobe **BU**
9. - 13. Nov. 2015
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 339 €
Kursnummer 15BO 34420B

Sabine Weigmann-Hobe **BU**
25. - 29. Jan. 2016
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 339 €
Kursnummer 15BO 34421B

„Interaktives PDF" mit InDesign CC

Von der Bildschirmpräsentation über E-Paper bis hin zum Portfolio

Das interaktive PDF ist ein wichtiger Bestandteil der modernen Medienproduktion. Navigationselemente, Schaltflächen, Mouse-over-Effekte und Animationen gehören in ein modernes interaktives PDF, das auf jeden Rechner mit dem kostenfreien Adobe Reader geöffnet werden kann. Wir legen die Dokumente im Layoutprogramm InDesign CC an und können die gesamte Palette an Gestaltungs- und Layoutmöglichkeiten anwenden. Wir besprechen die Unterschiede zwischen Printlayout und E-Paper für die Darstellung am Monitor und werden ein bestehendes Printlayout für das „Digital Publishing" überarbeiten, inklusive „Flipping Pages". Das Einbinden von Audio- und Videodateien sowie Diaschauen ist sehr attraktiv für Produktpräsentation und digitale Bewerbungsmappen. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS.

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU** **BU**
9. - 11. Juli 2015
Do / Fr 8:30 - 16:15 Uhr, Sa 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze,
199 € (inkl. Lehrmaterial und Getränke)
Kursnummer 15AO 34422B

Einstieg in die crossmediale Produktion

Mit Photoshop, Illustrator und InDesign CC vom Bild zum E-Magazin

Dieses Seminar gibt Ihnen einen Einblick in die crossmediale Produktion mit der Adobe Creative Cloud anhand eines Marketingprojekts. Gestartet wird mit dem Vorbereiten des Bildmaterials in Photoshop CC für die Printausgabe und das Digital Publishing. Anschließend wird ein Logo mit Illustrator CC gestaltet. Mit InDesign CC werden Visitenkarten und Briefpapier gesetzt und eine Anzeige oder Postkarte gestaltet. Zudem werden ein Sichtlayout für einen Webauftritt und ein E-Magazin erarbeitet. Am Ende der Woche haben die Teilnehmenden unterschiedlichste Medienauftritte kennengelernt. Nutzer der CS6-Version können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Fit in Windows oder Mac OS.

Infoabende

Mediendesignerin Karin Krämer
Fr 20. Febr. 2015, 18:00 - 18:45 Uhr
Mo 31. Aug. 2015, 18:00 - 18:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
gebührenfrei | Keine Anmeldung erforderlich

Bildungsurlaube

Mediendesignerin Karin Krämer **BU**
16. - 20. Febr. 2015
Mo - Do 9:00 - 17:00 Uhr, Fr 9:00 - 14:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
399 € (inkl. Lehrmaterial, Mittagessen und Getränke)
Kursnummer 15AO 34425B

Mediendesignerin Karin Krämer **BU**
24. - 28. Aug. 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
399 € (inkl. Lehrmaterial, Mittagessen und Getränke)
Kursnummer 15AO 34426B

Mediendesignerin Karin Krämer **BU**
22. - 26. Febr. 2016
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
399 € (inkl. Lehrmaterial, Mittagessen und Getränke)
Kursnummer 16AO 34425B

Digitales Publishing eines E-Magazins mit Photoshop und InDesign CC

Wochenseminar für Fortgeschrittene

Seitdem Tablet-PCs auf dem Markt sind, rückt das digitale Publizieren immer mehr in den Fokus der Werbeagenturen und Verlage. In diesem Wochenseminar erstellen Sie ein E-Magazin mit mehreren Artikeln und spannenden visuellen Effekten. Sie vertiefen den Umgang mit Objektstatus und lernen weitere Möglichkeiten des Folio Overlay kennen. Die Bilddaten werden in Photoshop CC vorbereitet und die Layouts im Hoch- und/oder Querformat in InDesign CC umgesetzt. Visuelle Raffinessen wie „Image Sequence Reveal" und „Jigsaw-Effekt" verdeutlichen das Zusammenspiel der Programme. Am Ende der Woche haben Sie ein E-Magazin mit mehreren Artikeln produziert, die Navigation zwischen mehreren Artikeln eingerichtet und mittels einer Vorschau auf Funktionalität überprüft. Nutzer der CS6-Version können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Voraussetzungen: Gute Kenntnisse in Photoshop und InDesign.

Infoabende

Mediendesignerin Karin Krämer
Fr 20. Febr. 2015, 18:00 - 18:45 Uhr
Mo 31. Aug. 2015, 18:00 - 18:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
gebührenfrei | Keine Anmeldung erforderlich

Bildungsurlaube

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU BU**
13. - 17. Juli 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
399 € (inkl. Lehrmaterial, Mittagessen und Getränke)
Kursnummer 15AO 34429B

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU BU**
18. - 22. Jan. 2016
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze,
399 € (inkl. Lehrmaterial, Mittagessen und Getränke)
Kursnummer 15BO 34428B

| Seminarreihe Medienproduktion |

Für moderne Mediengestalter und Designer hat sich viel getan seit der Einführung der Adobe Creative Cloud Anfang 2013. Das Kaufmodell ist ausgelaufen und wer zukünftig nicht auf die Neuerungen und fortwährenden Updates Seitens Adobe verzichten möchte, kommt an der Creative Cloud-Lösung nicht mehr vorbei.

In der Seminarreihe Medienproduktion lernen Sie, wie Sie Ihren Medienauftritt selbst herstellen können: Angefangen beim Programm Photoshop für die digitale Bildbearbeitung über Illustrator zum Zeichnen von Vektorgrafiken bis zum renommierten Layout-Programm InDesign zum Erstellen von Printbroschüren, interaktiven Pdfs und E-Magazinen.

Die Reihe richtet sich damit an alle, die sich intensiv mit der modernen Medienproduktion befassen möchten. Deshalb sind insbesondere Selbstständige und Mitarbeitende aus Druckproduktion, Grafikdesign, Marketing, Wirtschaftspädagogik, Verlagswesen und Redaktion sowie Studierende und Auszubildende dieser Fachrichtungen angesprochen.

Die einzeln buchbaren Module konzentrieren sich speziell auf Photoshop CC, Illustrator CC und InDesign CC und deren Zusammenspiel mit der Bridge und Acrobat / Acrobat Distiller. Dank der Adobe Creative Cloud wird an der VHS Oldenburg stets mit der aktuellsten Progammversion gearbeitet. Die Seminarunterlagen liegen in Form interaktiver Pdfs vor und begleiten die einzelnen Module.

Zwischen den Modulen steht Ihnen die Dozentin Karin Krämer per Blended Learning **BL** zur Verfügung: In der Zeit vom besuchten Modul bis zum Nachfolgemodul können Sie Ihre Fragen per E-Mail stellen. Zudem werden Ihnen nach den Modulen 1b und 2b Aufgaben zur Heimarbeit angeboten.

Infoabende Seminarreihe Medienproduktion

Mediendesignerin Karin Krämer
Fr 20. Febr. 2015, 18:00 - 18:45 Uhr
Mo 31. Aug. 2015, 18:00 - 18:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
gebührenfrei | Keine Anmeldung erforderlich

Modul 1a: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC

Seminarreihe Medienproduktion

Ein zentrales Thema des Seminars ist die Bildauflösung und die Wahl des „richtigen" Farbraums, um die notwendigen Bildqualitäten für Print- und Online-Auftritte sicherzustellen. Korrekturmöglichkeiten für Tonwerte und Farben werden vorgestellt sowie das Arbeiten mit Retusche-Werkzeugen. Auch der Einsatz von Ebenen wird intensiv besprochen. Sie erarbeiten im Kurs die wichtigsten Photoshop CC-Werkzeuge und befassen sich mit Ausgabeformaten. Seminarziel: Erstellen von Bilddateien, die für Print und Web geeignet sind. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Nutzer der CS6-Version können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Das Modul ist einzeln buchbar. Voraussetzungen: Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und sind fit im Umgang mit Windows bzw. Mac OS.

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU BL**
Wochenende 21. / 22. März 2015
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Plätze,
199 € (inkl. Lehrmaterial und Getränke)
Kursnummer 15AO 34432

Modul 2a: Grafik mit Adobe Illustrator CC

Seminarreihe Medienproduktion

Zu Beginn wird der grundlegende Unterschied zwischen Vektor- und Pixelgrafiken erläutert. Sie zeichnen zunächst einfache Formen, lernen Konturstärken und -farbe zu definieren, Aussehen-Attribute, Grafikstile und Effekte kennen und befassen sich dann mit komplexeren Illustrationen. Ein weiterer Schwerpunkt wird das Vektorisieren eingescannter Vorlagen und das Bearbeiten mit dem interaktiv-Malen-Werkzeug sein. Schritt für Schritt lernen Sie so, die wichtigsten Werkzeuge zu nutzen und befassen sich auch mit den Ausgabeformaten. Seminarziel: Konstruieren und Zeichnen eigener Illustrationen. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Nutzer der CS6-Version können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Das Modul ist einzeln buchbar. Voraussetzungen: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop.

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU BL**
Wochenende 18. / 19. April 2015
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Plätze,
199 € (inkl. Lehrmaterial und Getränke)
Kursnummer 15AO 34433

Zertifikat Seminarreihe Medienproduktion (VHS Oldenburg)

Um ein Zertifikat erlangen zu können, müssen Sie sich einer Abschlussprüfung unterziehen. Zu dieser werden Sie zugelassen, wenn Sie die Module 1b, 2b, 3b und 3c besucht und die Ihnen nach den Modulen 1b und 2b gestellten Aufgaben bearbeitet haben.

Gegen eine Prüfungsgebühr in Höhe von 59 € können Sie im Anschluss an das Modul 3c an der Abschlussprüfung in Form einer selbstständigen Projektumsetzung in Heimarbeit (Wahlweise Printbroschüre, Interaktives Pdf oder E-Magazine) teilnehmen. Für die Abschlussprüfung können Sie sich bis zum 21. Juli 2015 anmelden. Das Thema der Projektumsetzung erfolgt in Absprache mit der Dozentin und die Abschlussaufgabe wird Ihnen in der 30. Kalenderwoche mitgeteilt. Stichtag der Abgabe der Abschlussaufgabe ist der 28. August 2015 um 12:00 Uhr: Abzugeben postalisch auf einem Datenträger im Kundenzentrum der VHS Oldenburg zu Händen Veit Bohlen oder per E-Mail an vbohlen@vhs-ol.de oder info@karin-kraemer.de.

Hinweise: Die Module gelten als besucht, wenn die Teilnahme an ihnen nicht länger als drei Semester auseinander liegt. Für die Durchführung der Module gelten unsere AGB. Die VHS Oldenburg kann Ihnen die Software Adobe Creative Cloud ausschließlich während des Unterrichts zur Verfügung stellen, nicht für die Heimarbeit. Teilnehmende aus den vergangenen Semestern können die Aufgaben zu den Modulen 1b und 2b anfordern und nacharbeiten.

Ansprechpartner: Veit Bohlen
vbohlen@vhs-ol.de | 0441 92391-51

Modul 3a: Layout mit Adobe InDesign CC

Seminarreihe Medienproduktion

InDesign CC ist ein professionelles, leistungsstarkes Layout- und Produktionswerkzeug, das sich immer mehr in Agenturen und Verlagen durchgesetzt hat. Sie lernen in diesem Seminar Broschüren und Folder anzulegen. Angefangen vom Definieren des Satzspiegels über das Anlegen eines Gestaltungsrasters bis hin zur automatischen Seitennummerierung auf den Mustervorlagen. Über den Printbereich hinaus ist InDesign auch sehr geeignet für Screendesign bei Bildschirmpräsentationen oder Web-Auftritten. Beides lernen Sie kennen inkl. typographischer Vorgaben und abschließender Reinzeichnung. Seminarziel: Layouten eines kleinen Print-oder Online-Auftritts. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Nutzer der CS6-Version können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Das Modul ist einzeln buchbar. Voraussetzungen: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop.

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU BL**
Wochenende 9. / 10. Mai 2015
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Plätze,
199 € (inkl. Lehrmaterial und Getränke)
Kursnummer 15AO 34434

Modul 1b: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC

Seminarreihe Medienproduktion

Im Modul 1 haben Sie einen Großteil der Werkzeuge kennen gelernt und einen guten Einblick in die Ebenentechnik bekommen. Hieran anknüpfend beschäftigen Sie sich in diesem Seminar mit den vektororientierten Möglichkeiten, wie dem Erstellen von Beschneidungspfaden, den Formebenen und Vektormasken, fortgeschrittenen Ebenentechniken wie Maskierungsgruppen, Setmodi und erweiterten Fülloptionen. Auch das Arbeiten mit Kanälen ist ein zentrales Thema an diesem Wochenende und natürlich dürfen „Smartobjects" nicht unerwähnt bleiben. Seminarziel: Erstellen einer komplexen, druckfähigen Bildkomposition für Print und Web. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Nutzer der CS6-Version können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Das Modul ist einzeln buchbar. Voraussetzungen: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop.

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU BL**
Wochenende 6. / 7. Juni 2015
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Plätze,
199 € (inkl. Lehrmaterial und Getränke)
Kursnummer 15AO 34435

Modul 2b: Grafik mit Adobe Illustrator CC

Seminarreihe Medienproduktion

Sie werden im Seminar lernen, mit der Symbolpalette zu arbeiten, die eigene Grafiken aufnehmen kann, die wiederum mit dem Symbole-Aufsprühen-Werkzeug aufgetragen werden und selbst auch als Grafik-Datenbank dienen. Sie beschäftigen sich mit den Möglichkeiten zum Generieren von 3-D-Grafiken und nutzen Kalligraphie-, Muster-, Spezial- und Bildpinsel, die sich individuell definieren lassen. Sie arbeiten mit Breitenwerkzeug, Borstenpinsel und Perspektivraster, das das einfache Erstellen von Szenen und Objekten in Ein-, Zwei- oder Dreipunktperspektive ermöglicht. So gerüstet, stellen Sie im Kurs eine komplexe Vektorgraftik fertig. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Nutzer der CS6-Version können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Das Modul ist einzeln buchbar. Voraussetzungen: Sie haben das Modul 2a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Illustrator.

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU BL**
Wochenende 20. / 21. Juni 2015
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Plätze,
199 € (inkl. Lehrmaterial und Getränke)
Kursnummer 15AO 34436

Modul 3b: Layout mit Adobe InDesign CC

Seminarreihe Medienproduktion

In diesem Seminar steht die Augabekontrolle im Vordergrund: Von der Preflight-Einstellung in InDesign CC bis zur PDF-Kontrolle mit Acrobat überprüfen wir unseren Printauftritt. Typografische Feinheiten und Gestaltungsmittel zum perfekten Layout sind weitere Themen. Wir erstellen komplexe Tabellen, gehen auf die Buchfunktion ein und werden einen Index generieren. Das automatische Anlegen eines Inhaltsverzeichnisses wird intensiv behandelt, auch in Verbindung mit Acrobat. Alternativ zum „Verpacken" konzentrieren wir uns auf die PDF-Einstellungen für die Druckausgabe und definieren im Distiller eine eigene Joboption. Seminarziel: Erstellen eines komplexen produktionsfähigen Printauftritts. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Nutzer der CS6-Version können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Das Modul ist einzeln buchbar. Voraussetzungen: Sie haben die Module 1a und 3a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop und InDesign.

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU BL**
Wochenende 4. / 5. Juli 2015
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Plätze,
199 € (inkl. Lehrmaterial und Getränke)
Kursnummer 15AO 34437

Modul 3c: Digitales Publizieren mit Adobe InDesign CC

Seminarreihe Medienproduktion

Seitdem elektronische Lesegeräte wie das iPad oder andere Tablet PCs auf dem Markt sind, rückt das elektronische Publizieren immer mehr in den Fokus der Werbeagenturen und Verlage. In diesem Seminar erfahren Sie, wie digitales Publizieren

funktioniert: egal ob ePub, Folio oder E-Magazin, interaktives PDF oder FLASH-Export aus InDesign. Sie lernen die interaktiven Möglichkeiten von InDesign kennen. Beispielsweise den Umgang mit Schaltflächen, den Einsatz des Overlay-Creators und den Folio-Builder. Am Ende des Seminars haben Sie ein kleines E-Magazin layoutet und mittels einer Vorschau am Monitor und auf einem Tablet PC auf Funktionalität überprüft. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Nutzer der CS6-Version können die hier vermittelten Inhalte weitestgehend übertragen. Das Modul ist einzeln buchbar. Voraussetzungen: Sie haben das Modul 3b der Seminarreihe besucht oder sehr gute Kenntnisse in InDesign.

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 21. / 22. Febr. 2015
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Plätze,
199 € (inkl. Lehrmaterial und Getränke)
Kursnummer 15AO 34438

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU BL**
Wochenende 18. / 19. Juli 2015
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Plätze,
199 € (inkl. Lehrmaterial und Getränke)
Kursnummer 15AO 34439

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8

GIMP - das kostenfreie Programm

Dieses komfortable Bildbearbeitungsprogramm findet immer mehr Verbreitung und braucht den Vergleich mit Photoshop nicht zu scheuen. Die Bildbearbeitungsfunktionen von GIMP erstrecken sich über Werkzeugleisten, Menüs und Dialogfenster, sowie eine Vielzahl von Filtern, um grafische Effekte zu erzielen. Mit 48 Standard-Pinsel, Umwandlungs-, Auswahl-, Ebenen- und Maskierungsfunktionen bietet GIMP sehr viele Möglichkeiten, digitale Bilder zu bearbeiten. In diesem Seminar befassen wir uns mit den Grundfunktionen wie Farbkorrektur, definieren von Bildausschnitten und der Ebenentechnik. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS.

Mediendesignerin Karin Krämer **NEU BU**
31. Aug. - 2. Sept. 2015
Mo / Di 8:30 - 16:15 Uhr,
Mi 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 149 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 34440B

Bildbearbeitung und Layout mit GIMP 2.8 und Scribus

Von der Visitenkarte zum komplexen Magazin

Das Wochenseminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten und ansprechenden Präsentationen: das kostenfreie Layoutprogramm Scribus und das kostenfreie Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Die Bildbearbeitungsfunktionen von GIMP erstrecken sich über Werkzeugleisten, Menüs und Dialogfenster, sowie eine Vielzahl von Filtern, um grafische Effekte zu erzielen. Das Layout-Programm Scribus verfügt über sämtliche Möglichkeiten, ein ansprechendes und produktionsfähiges Layout zu erstellen. Angefangen bei Visitenkarte und Briefbogen über Flyer und Faltblätter bis hin zu Fotobüchern, individuellen Reisedokumentationen und komplexen Magazinen ist Scribus ein ernst zu nehmendes Produktionswerkzeug. In diesem Bildungsurlaub werden sowohl gestalterische wie technische Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung und des Layoutdesigns vermittelt. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS.

Mediendesignerin Karin Krämer **BU**
13. - 17. April 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 249 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 34441B

Mediendesignerin Karin Krämer **BU**
23. - 27. Nov. 2015
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 249 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15BO 34441B

Fotos bearbeiten mit GIMP 2.8

Grundlegender Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Das kostenlose Grafik-Programm GIMP unterscheidet sich in seiner Leistungsfähigkeit nur wenig von kommerzieller Profi-Software. Am häufigsten werden die Funktionen Farbkorrektur, Nachschärfen und das Verändern von Helligkeit und Kontrast verwendet. Wie die Teilnehmer mit diesen und weiteren Möglichkeiten umgehen, können sie anhand ihrer eigenen Fotos ausprobieren. Weitere Inhalte des Seminars sind die Grenzen der Bildbearbeitung im Allgemeinen und von GIMP im Speziellen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 8. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (12 Ustd.), 15 Plätze, 89 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34442

Druckvorlagen mit Scribus erstellen

Grundlegender Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Wer schon einmal eine Druckvorlage für ein Faltblatt oder einen Flyer erstellt hat, wird bemerkt haben, dass diese Aufgaben nicht zu den Stärken von Textverarbeitungsprogrammen gehören. Spezielle Software für Layout und Satz aber ist meistens teuer. Das Open-Source-Programm Scribus bietet eine Alternative. Text, Grafiken und Gestaltungselemente lassen sich hiermit einfach und sicher in einem Dokument platzieren, egal ob ein- oder mehrseitig, ein- oder mehrspaltig. Musterseiten, Absatz- und Zeichenformate, die man natürlich auch selbst gestalten und variieren kann, erleichtern und beschleunigen die Arbeit. Scribus-Satzdateien lassen sich durch Wahl der entsprechenden Einstellungen in Postscript- oder PDF-Dateien überführen, die den Anforderungen aller Druckereien an die Druckvorstufe genügen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 6. Juli 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (12 Ustd.), 15 Plätze, 75 €
Kursnummer 15AO 34443

Blog- und Webdesign

Webdesign mit Blended Learning

Während der Webdesign-Kurse steht Ihnen der Dozent Carsten A. Duske per Blended Learning **BL** zur Verfügung: In dieser Zeit können Sie Fragen per E-Mail stellen und es werden zusätzlich Aufgaben und Inhalte zur Nachbereitung angeboten.

Webdesign - Grundkurs

Webseiten erstellen mit HTML5 und CSS3

Die Hypertext Markup Language (HTML) dient als Auszeichnungssprache zur Strukturierung und semantischen Auszeichnung von Webseiteninhalten. Mit Cascading Style Sheets (CSS) als Stilvorlagen-Sprache lässt sich die Darstellung dieser Inhalte anpassen und für unterschiedliche Ausgabemedien (Bildschirm, Drucker etc.) vorgeben. Zusammen bilden sie das Fundament für die Erstellung moderner, standardkonformer Websites. Dieser Kurs vermittelt die erforderlichen HTML5- und CSS3-Grundlagen unter Einbeziehung von Themen wie Barrierefreiheit, Browserkompatibilität, Bildoptimierung, Webtypografie etc. Voraussetzungen: Sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-Grundlagen. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Carsten A. Duske **BL**
Di, ab 12. Mai 2015, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
10-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, 219 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34500

Webdesign - Aufbaukurs

Multimedia-Einbindung, CSS für Fortgeschrittene, JavaScript und jQuery

Dieser Kurs vertieft die Kenntnisse in HTML5 und CSS3 mit der Einbindung von Multimedia-Objekten (Audio, Video), fortgeschrittenen CSS-Techniken (SASS), komplexen Layouts, ansprechenden CSS-Effekten und -Animationen und bietet eine Einführung in die Skriptsprache JavaScript sowie das beliebte, einsteigerfreundliche JavaScript-Framework jQuery. Responsive Design und Media Queries (CSS3) ermöglichen eine flexible Anpassung der Darstellung von Webseiten an unterschiedliche Auflösungen, was in Anbetracht der stetig steigenden Gerätevielfalt (Bildschirme, Tablets, Smartphones etc.) immer mehr an Relevanz gewinnt. Voraussetzungen: Sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-, HTML- und CSS-Grundlagen (siehe Webdesign - Grundkurs). Bitte mitbringen: USB-Stick.

Carsten A. Duske
Di 18:30 - 21:45 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (40 Ustd.), 12 Plätze, 219 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 34501

CAD-Anwendungen

AutoCAD 2014 - Grundkurs

AutoCAD I

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich Grundlagen, die Sie in die Lage versetzen, Zeichnungen für den beruflichen und privaten Bereich zu erstellen. Themen: Einfache Zeichnungs- und Editierbefehle, Objektfang und -wahl, Layertechnik, Denkweisen, die das Arbeiten mit einem CAD-System vom Zeichnen am „Brett" unterscheiden, Bemaßung, Erstellen von Blöcken, Anwendungsübungen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Geometrie; Kenntnisse des Betriebssystems Windows.

Ralf Engels
2 Wochenenden 29. - 31. Mai und 12. - 14. Juni 2015
Fr 18:30 - 21:45 Uhr
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
32 Ustd., 10 Plätze, 225 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34600

AutoCAD 2014 - Aufbaukurs

AutoCAD II

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des Grundkurses auf und erweitert sie.

Im Aufbaulehrgang werden folgende Themen behandelt: Blöcke und Bibliotheken, Editieren mit Griffen, Polylinien, Benutzerkoordinatensysteme, Fortgeschrittene Bemaßungstechnik, Xrefs und Rasterbilder, Layouts und Ansichtsfenster im Papierbereich, Messen und Teilen.

Ralf Engels
2 Wochenenden 27. / 28. Juni und 11. / 12. Juli 2015
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
24 Ustd., 10 Plätze, 195 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 34601

Programmierung

Visual Basic 2010 und VBA

VBA für Excel

Visual Basic (VB) ist eine der modernen Programmiersprachen, mit denen man Windows-Programme selbst programmieren kann. Die Sprache ist leicht zu erlernen und lehnt sich an die lange Tradition der Sprache Basic an. An Beispielen werden die Grundelemente der Sprache erklärt. Inhalte: Erläuterung der Programmiertechnik unter VB, Kontrollstrukturen, Verwendung von Schleifen und Prozeduren, Aufbau eines Formulars, Erstellen von Prozeduren und Funktionen, Klassen und Objekte, Fehlerbehandlung und Fehlersuche. Dieses Seminar bietet eine an praktischen Beispielen aus Excel orientierte Einführung in das Thema VBA. Inhalte: Excel-Tabellen-Bearbeitung mit VBA, Excel-Diagramme-Bearbeitung mit VBA, Excel-Anwendung mit Makros u. VBA automatisieren. Zielgruppe: künftige Anwendungs-Programmierende, die grundlegende Kenntnisse der Programmiersprache erwerben möchten. Voraussetzungen: Gute Windows- und Tabellenkalkulationskenntnisse.

Dipl.-Ing. Bel Zeroug
Wochenende 12. - 14. Juni 2015
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
20 Ustd., 12 Plätze, 129 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 34650

Internet und Social Media

eBay & eBay Kleinanzeigen für Einsteiger

Kaufen und Verkaufen im Internet

Sie wollen zum Konzert, haben aber keine Karten erhalten? Sie suchen ein Kinderbuch, es muss aber nicht neu sein? Heutzutage gibt es eBay und eBay Kleinanzeigen - und dort wiederum mehr als in jedem Großmarkt: Neben Konzertkarten z. B. auch Bücher, Antiquitäten, Computer, Smartphones, Kleidung oder Blu-rays und CDs. Ob für die Suche nach Seltenem, Schnäppchen oder aus Gründen der Nachhaltigkeit: Im Seminar erfahren Sie alles über die Grundsätze für sicheres und erfolgreiches Handeln bei eBay, die Teilnahme an Auktionen, über Regeln, Preise, Versand- und Zahlungsarten sowie das richtige Vorgehen beim Verkauf. Hinweis: Bitte die AGB des Anbieters beachten. Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Manfred Deutsch
Fr 17:00 - 21:00 Uhr, ab 13. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
2-mal (10 Ustd.), 12 Plätze, 59 €
Kursnummer 15AO 34800

Manfred Deutsch
Fr 17:00 - 21:00 Uhr, ab 10. Juli 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
2-mal (10 Ustd.), 12 Plätze, 59 €
Kursnummer 15AO 34801

Datenschutz und Datensicherheit

Vorbeugen ist besser als heilen

Die Meldungen über das Ausspionieren von Rechnern und Netzen, Trojanern, Botnetzen, Passwort- und Kontodiebstählen häufen sich. Zu spät, wenn man merkt, dass man betroffen ist. Vorbeugen ist immer besser als heilen! Wie also sich, sein Windows, seine Daten und Bankkonten schützen? Wie Datendiebstahl verhindern? Wie bei Datenverlusten doch noch etwas retten? Eine Einführung in einfach zu realisierende Maßnahmen mit kostenlosen Programmen in Theorie und Praxis. Mit allem Drum und Dran wie: Installation, Überblick über Programmfunktionen, Übungen. Voraussetzungen: Einfache PC- und Windows-Kenntnisse.

Dieter Döpke
Do 18:00 - 21:15 Uhr, ab 20. Aug. 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
4-mal (16 Ustd.), 10 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34802

NEU

Smartphones und Tablet-PCs

Apple iPhone - Grundkurs

Für Einsteiger

Sie sind Besitzer eines iPhones, glauben aber, noch nicht alle seine technischen Möglichkeiten zu kennen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Strukturiert aber auf Ihre individuellen Wünsche eingehend wird in einer kleinen Gruppe der grundlegende Umgang mit dem iPhone und dessen Betriebssystem iOS 8 gezeigt und ein umfassender Einblick in die sogenannten Apps gegeben. Bitte mitbringen: iPhone 4S oder höher, Ladekabel, das aktuelle iOS sollte zum Seminarbeginn installiert sein.

Oliver Schultz
Di 19:00 - 21:15 Uhr, ab 14. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (12 Ustd.), 9 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34900

Apple iPhone - Aufbaukurs

Für Fortgeschrittene

Aufbauend zu den Inhalten des Kurses für Einsteiger, bietet Ihnen dieser Kurs Raum für Ihre persönlichen Fragen. Einzelne Inhalte des Einsteigerkurses werden kurz reflektiert und vertieft. U. a. werden Sie sich intensiver mit dem Webbrowser Safari, der Videoplattform YouTube und der Kommunikation mittels Threema beschäftigen. Auch der Einstieg in das PC-Programm iTunes wird nicht fehlen. Hierzu dürfen Sie gerne Ihr eigenes Notebook mitbringen. Bitte mitbringen: iPhone 4S oder höher, Ladekabel, bereits vorhandene Apple-ID (Benutzername und Kennwort), iOS auf dem aktuellen Stand.

Oliver Schultz
Di 19:00 - 21:15 Uhr, ab 2. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (12 Ustd.), 9 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34901

Apple iPad - Grundkurs

Für Einsteiger

Tablet-Computer sind zurzeit der Wachstumsgarant für die Computerbranche. Das iPad allen voran. Für viele ist es der ideale Computer für die Couch, den Sessel oder das Bett, um „ein wenig im Netz zu Surfen". In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem Gerät, mitgelieferte Apps werden Ihnen erklärt, und es werden Ihnen neue produktive Apps vorgestellt. Wir zeigen Ihnen außerdem, wie Sie Fotos und Musik verwalten und selbst machen, Videos aufnehmen und Bilder zeichnen. Bitte mitbringen: Ein eigenes iPad ab Version 2 (iOS 8 oder höher) und Netzteil.

Torsten Dobe
Wochenende 17. / 18. April 2015
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 12 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34910

Torsten Dobe
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 8. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34911

Apple iPad - Aufbaukurs

Für Fortgeschrittene

Sie kennen sich mit Ihrem iPad schon aus oder haben einen der Einsteigerkurse besucht? Dann geht es hier direkt weiter! In diesem Kurs wird der Fokus auf das produktive Arbeiten mit dem iPad gelegt, der Spaß aber nicht vergessen! Sie wollen mit Ihrem iPad Dokumente anfertigen, eine Tabelle erstellen, oder professionelle Präsentationen erstellen? Wir zeigen Ihnen welche Programme es hierfür gibt und wie man mit ihnen umgeht. Weitere Themen: U. a. Vernetzung Cloud-Diensten, Organisation von Dateien mit Hilfe von Apps. Bitte mitbringen: Ein eigenes iPad (iOS 8 oder höher) und Netzteil.

Torsten Dobe
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34912

NEU

Torsten Dobe
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 29. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34913

NEU

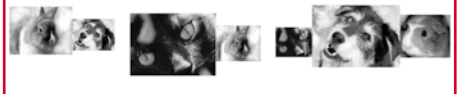
Android Tablet & Smartphone - Grundkurs

Für Einsteiger

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen zum Android-Betriebssystem. Inhalte: Verbindungsarten, Grund- und Systemeinstellungen, Überblick der mitgelieferten Apps, Wichtiges über Sicherheits-Apps, Suchen/Installieren/Deinstallieren von Apps, Arbeiten mit Menüs, Widgets und Home-Seiten sowie deren Anpassung. Arbeiten mit Kontakten und Telefon. Eigene Daten organisieren. Bitte mitbringen: Eigenes Android Tablet bzw. Smartphone und Netzadapter.

Manfred Deutsch
Fr 17:00 - 20:15 Uhr, ab 20. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
2-mal (8 Ustd.), 12 Plätze, 49 €
Kursnummer 15AO 34930

Manfred Deutsch
Fr 17:00 - 20:15 Uhr, ab 17. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
2-mal (8 Ustd.), 15 Plätze, 49 €
Kursnummer 15AO 34931



Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim möchte der Öffentlichkeit einen Einblick in die Tierschutzarbeit vor Ort ermöglichen und bietet interessierten Tierfreunden, Schulen und anderen sozialen Einrichtungen kostenfreie Führungen durch das Tierheim an, um über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren.

Das Tierheim ist mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen. Bei Gruppen oder Schulklassen wird um eine Voranmeldung gebeten.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg
Tel. (0441) 50 42 93 - Fax: (0441) 50 90 08 6
www.tierheim-ol.de

Berufliche Bildung und EDV_3

EDV / Vorbereitung auf IHK-Abschlussprüfungen

EDV für die Generation 50 plus

Apple Mac für Senioren

In Ihrem Tempo

In diesem Kurs soll Ihnen die Angst vor dem Umgang mit dem Mac-Computer genommen werden. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Dateien aus dem Internet speichern und wiederfinden, wie Sie Ihre eigenen Fotos verwalten können und Videotelefonie betreiben. Thematisiert wird das Versenden von E-Mails und wie Sie im Internet sicher surfen können. Im Kurs ist zudem ausreichend Zeit eingeplant, gemeinsam die Mac-Computer auf den neusten Stand zu bringen, so dass Sie erlernen Ihr Betriebssystem selber sicher halten zu können. Bitte mitbringen: Das eigene MacBook (OS X 10.6.8 oder höher) und Netzteil. WLAN ist vorhanden.

Torsten Dobe
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 13. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 109 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34950

Einstieg in Windows 8.1

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick und erlernen wichtige Funktionen unter Windows 8.1. Inhalte: Überblick der Benutzeroberfläche und Anpassung (Startbildschirm, Kacheln/Apps, Gesamtbildschirm, Sperrbildschirm, Desktop), Arbeiten mit dem Store, Einblick in die Verwaltung von Terminen, Kontakten und E-Mails. Arbeiten mit dem Internet Explorer. Datenorganisation mit dem neuen Explorer. Voraussetzungen: Umgang mit Maus und Tastatur.

Am Vormittag

Manfred Deutsch
Mi 8:30 - 11:00 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
4-mal (12 Ustd.), 10 Plätze, 109 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34951

Am Nachmittag

Manfred Deutsch
Mi 14:30 - 17:00 Uhr, ab 15. April 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
4-mal (12 Ustd.), 10 Plätze, 109 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34952

Computereinstieg mit Windows 7

Am Nachmittag

Da steht er nun, der neue Computer. Wie war das noch? Einschalten und loslegen? Ohne kompetente Anleitung ist das für die meisten wohl leichter gesagt als getan. Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die Welt des Betriebssystems „Windows 7" und eine solide Grundlage für den Besuch der weiterführenden Kurse aus unserer Reihe „EDV für die Generation 50 plus".

Andreas Lassak
Di und Do 15:00 - 17:15 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
10-mal (30 Ustd.), 10 Plätze, 169 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 15AO 34953

Einstieg ins Internet

Am Nachmittag

In ruhiger Atmosphäre und mit viel Praxis werden in diesem Kurs spannende Einblicke in das Internet vermittelt. Wie komme ich überhaupt ins Internet? Wie suche ich systematisch nach Informationen? Welche Internetseiten helfen mir weiter, z. B. bei Fragen zur Reiseplanung? Wie verschicke und empfange ich E-Mails? Was sind Foren, Blogs und Twitter? Und - nicht unwesentlich - wie schütze ich meinen Computer und meine privaten Daten? Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse.

Andreas Lassak
Di und Do 15:00 - 17:15 Uhr, ab 14. April 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
8-mal (24 Ustd.), 10 Plätze, 129 €
Kursnummer 15AO 34954

Datenschutz und Datensicherheit

Vorbeugen ist besser als heilen

Die Meldungen über das Ausspionieren von Rechnern und Netzen, Trojanern, Botnetzen, Passwort- und Kontodiebstählen häufen sich. Oftmals merken Nutzer zu spät, dass sie selbst betroffen sind. Daher sollte lieber vorgebeugt anstatt im Nachhinein repariert werden. Wie aber sein Windows, seine Daten und Bankkonten schützen? Wie Datendiebstähle verhindern? Wie bei Datenverlusten doch noch etwas retten? Das Seminar bietet eine Einführung in einfach zu realisierende Maßnahmen mit kostenlosen Programmen in Theorie und Praxis. Inhalte u. a.: Installation, Überblick über Programmfunktionen, Übungen. Voraussetzungen: Einfache PC- und Windows-Kenntnisse.

Dieter Döpke **NEU**
Do 9:30 - 12:45 Uhr, ab 26. Febr. 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
4-mal (16 Ustd.), 10 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34955

Arbeiten mit guter und kostenloser Software

Wie man sie richtig sucht und findet

Briefe schreiben, ein Haushaltsbuch führen, Fotos bearbeiten, Musik aus dem Internet aufnehmen, das System vor Viren schützen – es gibt so viel zu tun, aber welches Programm ist für Windows das richtige? Die Lösung heißt: offene Software, frei herunterladbar aus dem Internet, immer auf dem neuesten Stand und – gut und kostenlos! Schritt für Schritt werden die einzelnen „Etappen" durchgegangen: Das Richtige suchen und finden, herunterladen, installieren, einen Überblick über die Bedienungsweise gewinnen, wesentliche Funktionen üben. Bearbeitet werden in jedem Fall Open Office (mit Textverarbeitung und Tabellenkalkulation), Bildbearbeitung, Virenschutz. Voraussetzungen: Einfache PC- und Windows-Kenntnisse.

Dieter Döpke **NEU**
Di 10:00 - 12:30 Uhr, ab 24. Febr. 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (15 Ustd.), 10 Plätze, 85 €
Kursnummer 15AO 34956

eBay & eBay Kleinanzeigen für Senioren

Kaufen und Verkaufen im Internet

Sie wollen zum Konzert, haben aber keine Karten erhalten? Sie suchen ein Kinderbuch, es muss aber nicht neu sein? Heutzutage gibt es eBay und eBay Kleinanzeigen - und dort wiederum mehr als in jedem Großmarkt: Neben Konzertkarten z. B. auch Bücher, Antiquitäten, Computer, Smartphones, Kleidung oder Blu-rays und CDs. Ob für die Suche nach Seltenem, Schnäppchen oder aus Gründen der Nachhaltigkeit: Im Seminar erfahren Sie alles über die Grundsätze für sicheres und erfolgreiches Handeln bei eBay, die Teilnahme an Auktionen, über Regeln, Preise, Versand- und Zahlungsarten sowie das richtige Vorgehen beim Verkauf. Hinweis: Bitte die AGB des Anbieters beachten. Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Manfred Deutsch
Mi 14:15 - 17:00 Uhr, ab 13. Mai 2015
VHS; Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (10 Ustd.), 10 Plätze, 59 €
Kursnummer 15AO 34957

Apple iPad für Senioren

In Ihrem Tempo

Das iPad ist ein einfach verständlicher und kleiner tragbarer Computer, der die Handhabung durch seinen berührungsempfindlichen Monitor auch denjenigen zugänglich macht, die sonst wenig technikinteressiert sind. Einfach durch das Internet surfen, E-Mails schreiben oder Fotos bearbeiten - alles mit einem Fingertipp. In diesem Kurs wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingegangen, in dem Tempo, welches Sie benötigen, um einen sicheren Umgang mit dem iPad zu erlernen. Bitte mitbringen: Ein eigenes iPad (iOS 8 oder höher) und Netzteil.

Torsten Dobe
Fr 10:00 - 12:15 Uhr, ab 27. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34958

Torsten Dobe
Fr 10:00 - 12:15 Uhr, ab 12. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 89 €
Kursnummer 15AO 34959

Android Tablet & Smartphone für Senioren

Am Vormittag

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen zum Android-Betriebssystem. Inhalte: Verbindungsarten, Grund- und Systemeinstellungen, Überblick der mitgelieferten Apps, Wichtiges über Sicherheits-Apps, Suchen/Installieren/Deinstallieren von Apps, Arbeiten mit Menüs, Widgets und Home-Seiten sowie deren Anpassung. Arbeiten mit Kontakten und Telefon. Eigene Daten organisieren. Bitte mitbringen: Eigenes Android Tablet bzw. Smartphone und Netzadapter.

Manfred Deutsch
Mo 8:30 - 11:45 Uhr, ab 2. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
2-mal (8 Ustd.), 15 Plätze, 49 €
Kursnummer 15AO 34960

Manfred Deutsch
Mi 8:30 - 11:45 Uhr, ab 29. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
2-mal (8 Ustd.), 15 Plätze, 49 €
Kursnummer 15AO 34961

Prüfungsvorbereitung IHK

Vorbereitung auf die IHK-Abschlussprüfung im Sommer 2015

Jedes Jahr kommt der Zeitpunkt, von dem an die Prüfung und der Abschluss der Ausbildung näher rückt. Damit der lange und bewegte Zeitraum der Berufsausbildung ein gutes Ende findet, bedarf es einer guten Prüfungsvorbereitung.

Das Ziel ist, die Teilnehmenden auf die Abschlussprüfung fundiert in den prüfungsrelevanten Fächern vorzubereiten, damit sie gut bestehen können.

Alle Module können einzeln belegt oder individuell zusammengestellt werden. Innerhalb der Module wird auf individuelle Schwierigkeiten der Einzelnen eingegangen. Dafür spricht eine Bestehensquote von 98 %.

Ein späterer Einstieg in laufende Module ist nach Absprache möglich.

Wenn Sie eine Prüfungsvorbereitung in einem kaufmännischen Beruf wünschen, der in den Modulen nicht aufgeführt ist, wenden Sie sich bitte an die u. a. Ansprechpartner.

Bei Interesse oder bei Fragen nehmen Sie bitte Kontakt mit der Ausbildungs- und Umschulungsförderung auf.
Monika Dähne 0441 57052322
Stefan Schubmann 0151 44500436

Groß- und Außenhandelskaufleute

Rechnungswesen / Kosten- und Leistungsrechnung

Vorbereitungskurs für die IHK-Abschlussprüfung 2015 der Groß- und Außenhandelskaufleute für das Fach Rechnungswesen / Kosten- und Leistungsrechnung.

Stefan Schubmann
Di 18:00 - 20:15 Uhr, ab 13. Jan. 2015
Der Unterrichtsort wird vor Beginn mitgeteilt.
5-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 99
Kursnummer 14B 75432

Prüfungsbögen

In diesem Vorbereitungskurs für die IHK-Abschlussprüfung 2015 der Groß- und Außenhandelskaufleute besprechen und erörtern Sie gemeinsam die Prüfungsbögen vergangener Abschlussprüfungen.

Stefan Schubmann
Di 18:00 - 20:15 Uhr, ab 10. Febr. 2015
Der Unterrichtsort wird vor Beginn mitgeteilt.
7-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 132
Kursnummer 14B 75433

Kaufleute für Bürokommunikation

Rechnungswesen

Vorbereitungskurs für die IHK-Abschlussprüfung 2015 der Kaufleute für Bürokommunikation für das Fach Rechnungswesen.

Stefan Schubmann
Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 15. Jan. 2015
Der Unterrichtsort wird vor Beginn mitgeteilt.
4-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 66
Kursnummer 14B 75438

Prüfungsbögen

Vorbereitungskurs für die IHK-Abschlussprüfung 2015 der Kaufleute für Bürokommunikation.

Stefan Schubmann
Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2015
Der Unterrichtsort wird vor Beginn mitgeteilt.
7-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 132
Kursnummer 14B 75439

Bürokaufleute

Rechnungswesen / Kosten- und Leistungsrechnung

Vorbereitungskurs für die IHK-Abschlussprüfung 2015 der Bürokaufleute für das Fach Rechnungswesen / Kosten- und Leistungsrechnung.

Stefan Schubmann
Mi 18:00 - 20:15 Uhr, ab 14. Jan. 2015
Der Unterrichtsort wird vor Beginn mitgeteilt.
5-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 99
Kursnummer 14B 75436

Prüfungsbögen

In diesem Vorbereitungskurs für die IHK-Abschlussprüfung 2015 der Bürokaufleute besprechen und erörtern Sie gemeinsam die Prüfungsbögen vergangener Abschlussprüfungen.

Stefan Schubmann
Mi 18:00 - 20:15 Uhr, ab 11. Febr. 2015
Der Unterrichtsort wird vor Beginn mitgeteilt.
7-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 132
Kursnummer 14B 75437

VHS-Projektbereich

Wir bauen Brücken in Ausbildung und Arbeitsmarkt. Projekte für Ihre Zukunft.

Die Aufgabe der Abteilung Projekte (www.vhs-ol.de/projekte) ist die Hinführung in Ausbildung und Arbeit unter sozialpädagogischer Begleitung. Es stehen dafür 350 Teilnehmerplätze, davon 100 für Menschen unter 27 Jahren, zur Verfügung. Gefördert werden die Projekte z. B. durch die Agentur für Arbeit, die Jobcenter, die Stadt Oldenburg, den Landkreis Oldenburg, den Europäischen Sozialfonds (ESF) sowie Bundes- und Landesministerien. Die Abteilung leitet Anne Bohlen (04407 71475-13, bohlen@vhs-ol.de).

Brücken für junge Menschen unter 27 Jahren

Die **Oldenburger Jugendwerkstatt (OJW)** unter der Projektleitung von Gerd Hunke bietet berufsvorbereitende Beschäftigungs- und Qualifizierungsangebote für junge Erwachsene an. Am Pophankenweg gibt es die Praxisbereiche Holz, Farbe, Garten/Landschaftsbau, Zierpflanzen/Floristik und im Haus der Jugend den Bereich Küche/Service/Hauswirtschaft. Es besteht die Möglichkeit zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses. Ansprechpartner ist Gerd Hunke (0441 998589-11, hunke@vhs-ol.de), die OJW am Pophankenweg erreichen Sie unter 0441 998589-13/-14/-16 und das Haus der Jugend unter 0441 9848272. Berufsschulpflichtige Jugendliche mit besonderem Förderbedarf können in der OJW ihre Schulpflicht erfüllen. Ansprechpartnerin ist Karin Moorbrink (0441 9848251, moorbrink@vhs-ol.de).

Der **Außerschulische Lernort (ASL)** am Pophankenweg ist Bestandteil des städtischen Gesamtkonzeptes zum Abbau von Schulabsentismus. Das Angebot hält zwölf Plätze vor und richtet sich an Schüler der Klassen 8 und 9, welche die Schule über einen längeren Zeitraum nicht besucht haben. Im ASL werden gemeinsam Wege der Rückkehr in das Regelbildungssystem erarbeitet. Das pädagogische Angebot umfasst Unterricht, Arbeiten in zwei Praxisbereichen sowie gemeinsame Aktivitäten. Die Finanzierung erfolgt über das Amt für Jugend, Familie und Schule der Stadt Oldenburg und das Land Niedersachsen in Form von Überlassung von Lehrerstunden. Ansprechpartnerin ist Anke Gerdes (0441 998589-20, gerdes@vhs-ol.de).

Die **Jugendwerkstatt LUPO (Lernen, Unterstützung, Praxis, Orientierung)** im Ortszentrum von Kirchhatten richtet sich an Teilnehmer aus dem Landkreis Oldenburg. Es werden 22 Plätze vorgehalten und Fertigkeiten in den Berufsfeldern „Friseur- und Kosmetik", „Energetisches Bauen" und „Gastro/Service/Kreativ" vermittelt. Ziel ist die Verzahnung der persönlichen Lebenswelten mit den Werten der realen Arbeitswelt. Ansprechpartnerin ist Brigitte Schulze-Liedtke (04482 98094-11, schulze-liedtke@vhs-ol.de). Wie in der OJW können berufsschulpflichtige Jugendliche mit besonderem Förderbedarf aus dem Landkreis Oldenburg und der Stadt Delmenhorst ihre Schulpflicht bei LUPO erfüllen. Ansprechpartnerin ist Edna Rüdig (04481 9907431, ruedig@vhs-ol.de).

Brücken für Frauen

„Frauen im Wandel – Grünes Licht für Veränderung" Fachkräfte für die Zukunft" bietet seit Dezember 2014 für 53 Frauen an drei Standorten im Landkreis Oldenburg einen begleiteten Einstieg in das Arbeitsleben. In zwölf Monaten erfolgen eine zielgerichtete Berufswegeplanung, eine fachliche Qualifikation und zwei betriebliche Erprobungen in wahlweise drei zukunftsfähigen Berufsfeldern (Pflege, Hotel/Gastro, Europa-Logistik). Dieses Projekt wird vom ESF gefördert, Kooperationspartner sind der Landkreis Oldenburg, die regioVHS Ganderkesee-Hude und die VHS Wildeshausen. Die Anmeldung erfolgt über die zuständigen Jobcenter. Während der gesamten Laufzeit ist ein Einstieg möglich. Ansprechpartnerin ist Karin Peters (04407-7147518, peters@vhs-ol.de).

Brücken für Umschüler und Berufsrückkehrer

Die Ausbildungs- und Umschulungsförderung ist Ansprechpartner für alle, die sich in einer Ausbildung oder Umschulung befinden und für diejenigen, die eine Umschulung anstreben. Die Umschulungsbegleitende Hilfe (UbH) unterstützt Umschüler durch Förderunterricht/Nachhilfe und hilft, schwierigere Bedingungen im Umschulungsumfeld auszugleichen. Für Auszubildende führen wir spezielle **Prüfungsvorbereitungskurse** durch, um den Prüfungserfolg zu sichern. Für Berufsrückkehrer bieten wir **Vorbereitungen zur Berufsausbildung mit einem anerkannten Berufsabschluss** und eine **Betriebliche Umschulung in Teilzeit** an. Auskünfte über Finanzierungsmöglichkeiten erteilen auch Ihre Ansprechpartner in der Arbeitsagentur oder im Jobcenter. Ansprechpartnerin ist Monika Dähne (0441 57052322, daehne@vhs-ol.de).

Brücken zu neuen Zielen

In ausgewählten Tätigkeitsfeldern werden im **abc + Forschungsprojekt** Lernwerkstätten für gering qualifizierte Mitarbeiter entwickelt, deren Lese- und Schreibkompetenzen der Alpha-Level 2 und 3 entsprechen. Die Lernwerkstätten umfassen materialreiche virtuelle Lernumgebungen (z. B. Lernwerkstatt Gebäudereinigung) mit praxisrelevanten Aufgaben und Übungen sowie Interviews und Kurzfilme mit berufstätigen Lernenden. Die Materialien werden in arbeitsplatzbezogenen Weiterbildungsmaßnahmen erprobt, wissenschaftlich evaluiert und kostenfrei zur Nutzung bereitgestellt. Sie können über die projekteigene Webseite www.abc-projekt.de abgerufen werden und stehen für verschiedene internetfähige Endgeräte zur Verfügung. Ansprechpartner ist Achim Scholz (0441 92391-53, scholz@vhs-ol.de)

Das Projekt **Berufliche Weiterbildung für Migranten** in der Raiffeisenstr. 27 bereitet die Teilnehmenden auf das Arbeitsleben in Deutschland vor. Die Maßnahmen richten sich an Erwachsene nicht-deutscher Herkunft, die bereits Grundkenntnisse der deutschen Sprache haben. In der **„Berufssprachlichen Weiterbildung"** liegt der Fokus auf dem berufsbezogenen Sprachtraining und lebenspraktischen Hilfen sowie Betriebsbesichtigungen und Exkursionen. Die **„Berufspraktische Weiterbildung"** hilft bei der Stellensuche. Neben berufsbezogenem Sprachtraining z.B. zur Kommunikation am Arbeitsplatz wird EDV- und Mathematikunterricht erteilt. Erste Erfahrungen im Arbeitsleben werden über ein Betriebspraktikum gemacht. Für Bezieher von Arbeitslosengeld II ist eine Förderung mit Bildungsgutschein bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen möglich. Ansprechpartnerin ist Swetlana Bauer (0441 21779825, sbauer@vhs-ol.de).

Wie lassen sich berufliche Übergänge planen und gestalten? Wie gelingt der Wiedereinstieg? Welche Fortbildungen und Fördermöglichkeiten kommen in Frage? Die **Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie"** im Team Wendehafen gibt darauf Antworten. Ziel ist es – trägerunabhängig – über (Weiter) zu beraten. Die Bildungsberatungsstelle wird durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur gefördert. Gemeinsam mit dem **ProfilPASS-Dialogzentrum** unterstützt sie dabei, informell erworbene Kompetenzen zu erkennen. Kooperationspartner sind die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung Hannover, die Stadt Oldenburg, die Gemeinden Hatten und Wardenburg, die Landwirtschafts-, die Handwerks-, die Industrie- und Handelskammer. Mit der **Bildungsprämie** fördert das Ministerium für Bildung und Forschung individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Höhe des Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann der Zuschuss bis zu 500 € betragen. Kontakt: 0441 2190663, info@bildungsberatung-oldenburg.de.

NWZ Media Store

Das NWZ-ePaper

Die ganze Zeitung digital lesen – egal wann, egal wo.

Infos zu attraktiven ePaper-Angeboten inkl. iPad finden Sie unter: NWZ-mediastore.de

NWZ Media Store GmbH & Co. KG
Markt 20/21 | 26122 Oldenburg | Telefon 0441 9988-2222
Öffnungszeiten: Montag– Freitag 10–18 | Samstag 10–16 Uhr

Webinare – Entdecken Sie eine neue Art des Lernens

Online in Live-Kursen

Sie sind live bei den Übertragungen aus verschiedensten Universitäten dabei. Nach den Vorträgen haben Sie die Möglichkeit, sind an der anschließenden Diskussion im Chat zu beteiligen oder die Diskussion einfach nur zu verfolgen. Alle Veranstaltungen werden von Mitarbeitern der VHS begleitet.

Mit der Reihe „Konflikte der Weltpolitik" erleben Sie Vorträge aus verschiedenen deutschen Universitäten zu den Schwerpunkten Ukraine/ Russland und Islam.

In der Reihe „Britain and the European Union" hören Sie Übertragungen aus den Universitäten Birmingham und Sheffield zu dem besonderen Verhältnis der Briten zu Europa.

Webinar: Ukraine und Russland - Historie des aktuellen Konflikts

Der Konflikt zwischen Russland und der Ukraine reicht Jahrhunderte zurück. Beide Staaten haben eine gemeinsame, leidvolle Geschichte. Die immer asymetrischen Verhältnisse sind bis heute sehr komplex. Will man die momentanen Konflikte verstehen, muss man die historischen Entwicklungen sehen. Der Vortrag betrachtet vornehmlich die Entwicklungen im 19./20./21. Jahrhundert. Teilungen in West und Ost, frühe nationalstaatliche Bestrebungen oder territoriale wie ethnische Auseinandersetzungen spielten auch in der ukrainischen Sowjetrepublik nach 1920 eine Rolle. Nach 2006 brachen die Konflikte erneut auf. Der ukrainische Wunsch nach westlicher Orientierung kollidierte mit den russischen Vorstellungen einer „Eurasischen Union".

Dr. Julia Obertreis
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Mi 25. März 2015, 18:45 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11030

Webinar: Ein Jahr nach dem Umbruch: Die Ukraine zwischen der EU und Russland

Seit November 2013 durchläuft die Ukraine eine Reihe von tief greifenden politischen Änderungen, die sich unter dem Ereignis-Cluster „Majdan", „Krim" und „Donbas" fassen lassen. Drei Fragenkomplexe stehen bei dem Vortrag im Vordergund: Wie lässt sich die Protestbewegung des „Majdan" analytisch einordnen und welche gesellschaftspolitischen Auswirkungen lassen sich identifizieren? Worin liegen die Interessen Russlands und wie versucht die russische Regierung diese gegenüber der Ukraine durchzusetzen? Welche Auswirkungen hat die „Ukraine-Krise" auf die internationalen Beziehungen allgemein und die EU-Russland-Beziehungen im Speziellen?

Steffen Halling
Deutsches Inst. für intern. Politik und Sicherheit
Mi 22. April 2015, 18:45 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11031

Webinar: Islam, Islamismus und die Medien

Der Vortrag gliedert sich in zwei Teile: Zum einen wird erörtert, welches Bild vom Islam und Muslimen bei uns in Deutschland mittels Medien vermittelt wird und wie dieses Bild entsteht. Bei Betrachtung der Mechanismen der Auslandsberichterstattung können wir auch erkennen, warum bestimmte Stereotype und Vorurteile dominant sind und das Image vom konflikthaltigen Islam sich festzusetzen scheint. Zum anderen nimmt der Vortrag auch die Mediennutzung und -produktion von Islamisten in den Blick. Anhänger des politischen Islam haben ein großes Sendungsbewusstsein und setzen Medien gezielt ein. Dabei ist aber zwischen jihadistischer Terror-Kommunikation wie bei IS und Protestkommunikation wie bei den ägyptischen Muslimbrüdern zu unterscheiden. In einem Zirkelschluss zum anfangs diskutierten Islambild wird gezeigt, ob und wie diese Kommunikationsformen unser Bild vom Islam und Muslimen prägen.

Prof. Dr. Carola Richter
Freie Universität Berlin
Mi 6. Mai 2015, 18:45 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11032

Webinar: Strukturen arabisch-islamischer Gesellschaften

Politische Koltur und Ideengeschichte

Vor dem Hintergrund vor allem der jüngsten dramatischen Ereignisse im Nahen Osten wird ein Einblick in die kulturellen, religiösen, politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen der Gesellschaften dieser Region vermittelt. Exemplarisch werden die „Binnenstrukturen" wie die Ideengeschichte politischer Konzepte, die Systeme von Staat und Herrschaft, der Wandel der Werteordnungen sowie Kooperations- und Konfliktmuster analysiert. Aber auch die globalen Verflechtungen und die überregionalen Einbindungen dieser Gesellschaften und Staaten in die internationale Politik sowie die Rolle externer Akteure in der Region werden thematisiert. Die Darlegungen sollen helfen, die überaus komplexen Entwicklungen von den Prozessen der Reislamisierung der letzten Jahrzehnte über die arabischen Revolten der letzten Jahre bis hin zu den heutigen dramatischen Kriegsereignissen besser verstehen zu können.

Prof. Dr. Omar Kamil
Freie Universität Berlin
Mi 20. Mai 2015, 18:45 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11033

Webinar: Britain and EU in Historical Context

The United Kingdom's relationship with the EU has long been one of the most divisive, emotive issues in British politics. But why does Europe produce such a polarised reaction? Many Britons, on both sides of the debate, love visiting European countries and idolise elements of their culture - not least the food. Indeed, more than 1.5 million Britons have moved there to live. But Europeans viewing British newspaper coverage, political debates or opinion polls would be forgiven for thinking Britain has little but contempt for its neighbours. The first webinar looks into this long and often rocky relationship.

Prof. Simon Bulmer
University of Sheffield
Di 12. Mai 2015, 18:15 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 52400

Webinar: Current British Politics

The UK's membership of the European Union (EU) has always been controversial. Today, many UK parties are wary of further EU integration, and some even support withdrawal from the EU. The UK Independence Party (UKIP) for example advocates complete withdrawal from the EU on the grounds of the excessive cost of the EU; a lack of democracy; and immigration problems. UKIP wants to replace the EU with a free-trade agreement without political union. On the other hand, the Liberal Democratic Party has traditionally been the most 'Pro-EU' UK party, arguing that 'the UK's place is at the heart of Europe'.

Prof. Graham Timmins
University of Birmingham (UK)
Di 19. Mai 2015, 18:15 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 52401

Webinar: Public Opinion and Referendum

Since 2010, polls have indicated that the UK public is divided on the question, with opposition peaking in November 2012 at 56% compared to 30% who wanted to remain and support peaking in 2013. The largest ever poll (20,000) showed the public to be split on the issue, with 41% in favour of withdrawal, 41% in favour of membership, and 18% undecided. However, when asked how would people vote if Britain manages to renegotiate its terms with EU and government would say that British interest are better protected; wide majority of over 50% would vote to stay.

Dr. Tim Haughton
University of Birmingham (UK)
Di 16. Juni 2015, 18:15 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 52402

Webinar: International Reaction

In response to David Cameron's January 2013 speech on the EU, several countries submitted their views on the proposal and on the UK-EU relationship. The Obama administration expressed the belief that the United Kingdom is stronger in the European Union, and that the EU is stronger through having British membership. The German Defence Minister, Thomas de Maiziere, claimed that it would diminish British influence in NATO. French President Francois Hollande, in a speech to the European Parliament, said there could be no "à la carte" option for European membership. The reaction of the international community is our topic in the fourth webinar.

Dr. Owen Parker
University of Sheffield
Di 30. Juni 2015, 18:15 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
30 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 52403

REGIONAL · BIO · FAIR
212 Gutscheine für 14,50 €
KOSTBAR 2015
Gut für mich – gut fürs Klima
Gutscheine aus Oldenburg und umzu
Im Buchhandel
und in KOSTBAR en Geschäften
www.kostbar-oldenburg.de

Europa im Gespräch

Nach traumatischen Erfahrungen aus den Katastrophen zweier Weltkriege haben Völker und Staaten Europas ein einzigartiges Projekt auf den Weg gebracht: den europäischen Einigungsprozess. In gut sechs Jahrzehnten hat er zu bemerkenswerten Entwicklungen geführt, begleitet von Phasen der Stagnation und fragwürdigen Weichenstellungen. Offensichtlich bedarf die Europäische Union aktuell klarer institutioneller und politischer Reformen und Impulse.

Mit dieser Veranstaltung bietet die VHS auch weiterhin ein Forum, Themen des europäischen Einigungsprozesses aufzugreifen. Die Abendveranstaltung wird im Studio des Oeins aufgezeichnet und im Programm des Bürgersenders übertragen. Während der Sendung sind Zuschauer im Studio nach Absprache (Tel.: 0441 302214) herzlich willkommen. Als Studiogäste werden u. a. Akteure aus den Institutionen der Europäischen Union und kritische Kommentatoren eingeladen. Die Aufzeichnungen finden jeweils montags von 18:00 - 20:15 Uhr statt, am folgenden Mittwoch wird die Sendung ab 19:15 Uhr erstmals ausgestrahlt. Sie finden den Sender im Kabelnetz, Sonderkanal 20, und zeitgleich im Internet.

Moderator Adolf Schröder
9. Febr., 9. März, 13. April, 11. Mai und 8. Juni 2015, Termine jeweils Mo 18:00 - 20:15 Uhr
Oeins-Neubau; Bleicherstr. 8
Kursnummer 15AO 11001 - 11005

Deutschland in Europa

Kooperation und Moderation: Adolf Schröder

»... als gleichberechtigtes Glied in einem vereinten Europa dem Frieden der Welt zu dienen«, hat sich das Deutsche Volk in der Präambel des Grundgesetzes verpflichtet. Seit sechzig Jahren ist der europäische Einigungsprozess auf den Weg gebracht – schrittweise und immer wieder mit umstrittenen Fortschritten. Seit vielen Semestern gehören diese Themen zum Programm der VHS. In Zusammenarbeit mit dem Verein »Europa-Union / Europäische Föderalisten Oldenburg e.V. « werden diese Informations- und Diskussionsveranstaltungen zu aktuellen Themen der Europapolitik fortgesetzt. Wiederum werden Kandidaten für das Europäische Parlament aus unserer Region vorgestellt. Auch in der Sendereihe „Europa im Gespräch" im Bürgersender „Oldenburg eins" werden Kandidaten und Mitglieder des Europäischen Parlaments und Experten aus internationalen Organisationen zu Wort kommen.
Hinweise und Informationen zu aktuellen europapolitischen Veranstaltungen der VHS finden Sie unter der Rubrik Aktuelles, in Aushängen und der Tagespresse.

VHS on air

Die Radiosendung „Vor Ort" ist eine Kooperation der VHS und dem Lokalsender Oeins. Die Gemeinschaftsproduktion zu gesellschaftlichen und kulturellen Themen können Sie jeden Mittwoch von 13:00 bis 14:00 Uhr auf UKW 106,5 MHz | 92,75 im Kabel oder per Livestream (www.oeins.de) hören. Wiederholungstermine finden Sie auf der Internetseite vom oeins.

Das VHS-Redaktionsteam

Anna Drosdowska

Frauke Sterwerf

Antje Schmidt-Kunert

Susanne Kunkel

Oldenburg 360°

Oldenburg 360° ist ein Fernsehformat der Volkshochschule Oldenburg in Kooperation mit oeins, dem Lokalsender Oldenburgs.

Der Titel verrät es bereits: Oldenburg 360°, moderiert von Gerhard Snitjer, stellt Inhalte und Entwicklungen, die Oldenburger Bürgerinnen und Bürger bewegen, polarisieren und kontrovers diskutieren, ins Scheinwerferlicht. Präsentiert wird Oldenburg 360° von der Volkshochschule Oldenburg in jährlich sechs 60-minütigen Sendungen.

Aufzeichnungstermine erfahren Sie telefonisch unter 0441 92391-80. Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Die Sendung wird mehrfach ab dem 23. Januar 2015, um 19:00 Uhr ausgestrahlt und ist in der oeins-Mediathek abrufbar (www.oeins.de).

Weitere Sendetermine:
27. März, 22. Mai und 24. Juli 2015,
jeweils um 19:00 Uhr.

Moderator Gerhard Snitjer
Oeins-Neubau; Bleicherstr. 8
Kursnummer 15AO 11006 - 11009

Hintergrundinformationen zu dem Moderator Gerhard Snitjer

In Oldenburg geboren, aufgewachsen und geblieben, hat Gerhard Snitjer kontinuierlich die Entwicklung seiner Stadt und der Region verfolgt. Nach Lehramts-Studium und mehrjähriger Schulpraxis wechselte er in den 80er Jahren zum Journalismus. Der heute 61-Jährige arbeitet freiberuflich für den öffentlich-rechtlichen Hörfunk und befasst sich insbesondere mit Themen aus Kultur, Wissenschaft und Gesellschaft. Neben der Tätigkeit als Berichterstatter nimmt er auch Aufgaben als Sprecher und Moderator wahr.

Anmeldung und Kursinformation

Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Anna Drosdowska
Telefon: 0441 92391-31
E-Mail: drosdowska@vhs-ol.de

Nicole Matthes
Telefon: 0441 92391-12
E-Mail: matthes@vhs-ol.de

Foto und Bilderwerk

Anna Drosdowska
Fachberatung

Foto und Bilderwerk

Nicole Matthes
Sachbearbeitung

Politik und Gesellschaft

Lebendige Bibliothek

Beurteile kein Buch nach seinem Umschlag!

Haben Sie Lust und Mut, sich mit Ihren (Vor-) Urteilen auseinanderzusetzen? Wollen Sie Fragen stellen, die Sie schon immer hatten, aber es fehlte an Möglichkeiten, Antworten zu bekommen? Die Lebendige Bibliothek bietet dazu eine einzigartige Gelegenheit. Hier stellen sich Menschen mit ihren Geschichten als „Bücher" dar und können für ein Gespräch „entliehen" werden. Wie in einer Bibliothek gibt es eine breite Auswahl an Themen, so dass Sie u. a. eine obdachlose Person, einen Flüchtling, eine Muslima, eine transsexuelle Person und viele andere Lebendige Bücher kennenlernen können. Die Lebendige Bibliothek wird bereits zum zweiten Mal in Oldenburg organisiert.

Anna Drosdowska / Melanie Blinzler / Uwe Fischer
Fr 20. März 2015, 14:30 - 19:00 Uhr
Kulturlounge Seelig; Schloßplatz 2; Oldenburg
6 Ustd., 50 Plätze, gebührenfrei
Kursnummer 15AO 11000

Aus Gesellschaft und Politik

Diskussionsrunde zu ausgewählten politischen Themen

Interessiert Sie, was in Politik und Gesellschaft vor sich geht? Möchten Sie mit anderen darüber sprechen, was in der kommunalen, Landes-, Bundes- oder internationalen Politik geschieht? Dann bietet sich dieser Gesprächskreis an, in dem Sie mit den anderen Teilnehmern die Diskussionsthemen bestimmen.

Adolf Schröder
Mi 9:30 - 11:00 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
12-mal (24 Ustd.), 12 Plätze, 59 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11010

Wozu sind die Deiche da?

Kreative Küstenwerkstatt für Jung und Alt

Welche Auswirkungen kann der Klimawandel für die norddeutschen Küsten haben? Sind die Deiche hoch genug für zukünftige Sturmfluten oder Flusshochwasser? Wie sieht das Leben an den Küsten in Zukunft aus? Es sind Fragen, auf die die heutige wie auch künftige Generationen nach Antworten suchen. Weil das Thema alle angeht, richtet sich die Veranstaltung an Klein und Groß, Jung und Alt, Erfahrene und Unerfahrene - für Menschen, die Lust haben, gemeinsam über Ideen für den Küstenraum nachzudenken. An der Werkstatt können Kinder ab 10 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person teilnehmen.

Dr. Frank Ahlhorn **NEU**
Sa 6. Juni 2015, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
3 Ustd., 24 Plätze, 18 € Die Gebühr gilt jeweils für ein Kind mit einer Begleitperson.
Ermäßigung nur
für NWZ-Card Inhaber 16 €
Kursnummer 15AO 11011

Nach der Copa ist vor der Copa?

Die Nachhaltigkeit von sportlichen Großevents am Beispiel Brasilien

Im Fokus der Veranstaltung stehen die beiden sportlichen Großveranstaltungen, die Brasilien in den Blick der Weltgemeinschaft gerückt haben: die Fußball-Weltmeisterschaft 2014 und die Olympischen Spiele 2016. Nach einer kurzen landeskundlichen Einführung werden wir die Auswirkungen der Großereignisse auf die brasilianische Politik und Gesellschaft betrachten und überlegen, wie sie unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeitskriterien zu beurteilen sind. Wir nähern uns der Thematik anhand von Diskussionen, Videobeiträgen und Textkommentaren.

Dr. Birgit Aka **NEU**
Sa 13. Juni 2015, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
5 Ustd., 25 Plätze, 16 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11012

„La Pologne? La Pologne? Schrecklich kalt dort, nicht wahr?"*

Polen neu entdecken

Polen liegt in der unmittelbaren Nähe Deutschlands, und trotzdem ist es für viele ein weißer Fleck auf der Europakarte. Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die Lust auf einen humorvollen Ausflug nach Polen und in die polnische Sprache haben. Ein spielerisches Quiz über Polen wird die Veranstaltung abrunden. Serdecznie zapraszamy - Herzlich willkommen! *Zitat aus dem Gedicht „Wörtchen" von Wislawa Szymborska.

Dr. Beata Chachulska **NEU**
Sa 21. März 2015, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
5 Ustd., 24 Plätze, 17 €
Kursnummer 15AO 11015

Janßen - Hof
Swin Golf
Der Spaß für Jedermann
Unsere Öffnungszeiten (April bis Oktober):
Di. - Fr. 13 Uhr – Dämmerung · Sa. + So. 10 Uhr – Dämmerung
Schlägerausgabe bis 18.30 Uhr oder nach Absprache
Pantinenweg 6 · 26180 Rastede · Tel. 04402 - 24 82
www.janssen-hof.de · info@janssen-hof.de

Mensch und Gesellschaft_4

Von Geschichte und Zeitgeschichte bis Integration und Toleranz

Das jüngste EU-Mitglied Kroatien

Nur Sonne und Meer - oder doch noch etwas mehr?

Am 1. Juli 2013 ist Kroatien EU-Mitglied geworden: Eines der beliebtesten Urlaubsländer der Deutschen, ein Land, aus dem mehrere hunderttausend Einwohner Deutschlands stammen. Obwohl vor 20 Jahren wegen des Krieges überall in den Medien präsent, ist Kroatien für viele immer noch ein ziemlich unbekanntes Land. In diesem Seminar erfahren Sie, was es außer den Stereotypen wie Sonne und Meer, Cevapcici und Sliwowitz, Krieg und Wettmafia noch zu entdecken gibt. Auf Wunsch ist auch ein kleiner Sprachkurs möglich.

Goran Krnic´
Sa 18. April 2015, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
7 Ustd., 16 Plätze, 40 €
Kursnummer 15AO 11016

Vortrag: Grundrechte für die großen Menschenaffen

Das Great Ape Project

Der Mensch ist nicht die „Krone der Schöpfung", vielmehr gehört er der gleichen Familie der Hominiden an, wie die Großen Menschenaffen: Bonobos, Schimpansen, Gorillas und Orang Utans. Innerhalb der Hominiden sind - bildlich ausgedrückt - Menschen, Schimpansen und Bonobos Geschwister, Gorillas sind ihre gemeinsamen Cousins und Orang-Utans sind etwas weiter entfernte Großcousins. Sie unterscheiden sich in kognitiver, emotionaler, sozialer und kommunkativer Hinsicht allenfalls graduell voneinander.

Das 1993 von den Philosophen Peter Singer und Paola Cavalieri initiierte Great Ape Project verfolgt das Ziel, den Großen Menschenaffen aufgrund ihrer großen Ähnlichkeit mit dem Menschen bestimmte Grundrechte zu verschaffen, die bisher nur für diesen gelten: Das Recht auf Leben, auf Freiheit und auf körperliche wie psychische Unversehrtheit. Es würde somit als strafbares Unrecht gelten, Menschenaffen in medizinischen Experimenten zu schädigen, sie in Gefangenschaft zu halten, zu jagen, zu töten oder ihren Lebensraum zu zerstören. Der Vortrag befasst sich im ersten Teil mit der Kulturgeschichte des Verhältnisses Mensch-Menschenaffe in Europa; im zweiten Teil werden das Anliegen und die konkreten Ziele des Great Ape Project vorgestellt und diskutiert.

Colin Goldner **NEU**
Fr 17. April 2015, 17:00 - 19:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 50 Plätze, 8 €
Ermäßigung nur für NWZ-Card-Inhaber 6 €
Kursnummer 15AO 11019

Wie die Oldenburger Kultur vom NS-Krankenmord profitierte

Mehr als 1.500 Patienten verhungerten unter dem Nazi-Regime in den Anstalten Wehnen, Gertrudenheim und Kloster Blankenburg. Im Ministerium des Innern am Dobben hatte man beschlossen, ihnen das Essen drastisch zu kürzen, um Pflegegelder in Millionenhöhe einzusparen. Während der Veranstaltung erfahren Sie unter anderem, wozu das Geld verwendet wurde.

Dr. habil. Ingo Harms **NEU**
Do 16. April 2015, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3 Ustd., 15 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11029

Geschichte und Zeitgeschichte

Adel im Mittelalter

Die Veranstaltung wird sich mit der Entstehung, dem Wesen sowie den sozialen, politischen und kulturellen Erscheinungsformen von „Adel" in der vorindustriellen Zeit befassen. Den Schwerpunkt wird die germanische Welt und das deutsche Mittelalter bilden. Dabei soll es u.a. um Themen wie Königtum, Rittertum, Adel und Kirche gehen. Nach Möglichkeit sollen auch Beispiele aus der Region Oldenburg/ Ostfriesland besprochen werden.

Prof. em. Dr. Heinrich Schmidt **NEU**
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
12-mal (24 Ustd.), 50 Plätze, 65 €
Kursnummer 15AO 11130

Familienforschung

Mein Ur-Ur-Urgroßvater war ein Seeräuber?

Ahnentafeln aufstellen, alte Schriften entziffern, historische Kirchenbücher aufspüren: Das sind die Themen dieses Seminars. Zudem besteht an einem Abend die Möglichkeit, sich einschlägige Computerprogramme anzuschauen und sie auszuprobieren. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Staatsarchiv statt.

Werner Honkomp
Di 17:30 - 19:00 Uhr, ab 24. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
6-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 45 €
Am 31. März 2015 findet die Veranstaltung im Staatsarchiv statt.
Kursnummer 15AO 11145

Religion und Philosophie

Wer sind die Salafisten?

Die facettenreiche Strömung des Islamismus

Seit einiger Zeit macht der Begriff „Salafismus" immer mehr die Runde. Salafisten streben ein islamkonformes Leben an, das jeden Winkel des Alltags durchziehen soll. Sie sind sicher, als einzige den Weg ins Paradies zu kennen. Wir werden uns einige salafistische Prediger aus Deutschland näher ansehen und ihr Weltbild genauer analysieren. Was macht dieses Gedankengut gerade für junge Menschen so attraktiv? Wie kommt es zu Radikalisierungen? Auch die Frage nach den historischen Wurzeln des Salafismus und seiner Vordenker kommt nicht zu kurz.

Religionswissenschaftlerin Dr. Petra Schilm **NEU**
Wochenende 27. / 28. Febr. 2015
Fr 17:00 - 20:30 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
11 Ustd., 30 Plätze, 27 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11253

Macht euch die Erde untertan

Zum Verhältnis zwischen Religion und Ökologie

Die Veranstaltung wird das Verhältnis ausgewählter monotheistischer Religionen zur natürlichen Umwelt untersuchen. Dabei ist zu klären, welche Bedeutung und Funktion dort jeweils die Natur hat, welche Rechte und Pflichten der Mensch ihr gegenüber hat und ob es Widersprüche zu modernen gesellschaftlichen Vorstellungen von Ökologie und Nachhaltigkeit gibt. Nach einer kurzen theologischen Einführung wird mit das Publikum zu einer Diskussion eingeladen.

Pfarrerin Brigitte Gläser / Rabbiner Jona Simon / Ilyas Yanc **NEU**
Do 7. Mai 2015, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 50 Plätze, 13 €
Ermäßigung nur für NWZ-Card Inhaber 11 €
Kursnummer 15AO 11255

Warum Vegetarier keine Currywurst bestellen

Über das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst

Ein falscher Umgang mit Geld, Arbeit, Liebe und Zeit verhindert, dass wir mit mehr Gelassenheit und Muße durchs Leben gehen. Haben Sie sich schon gefragt, wie man in schwierigen Situationen richtig entscheidet, um nicht ins Unglück zu stürzen? Auf den Spuren von „Meistern des Daseins" - von Buddha

bis Loriot - betreten wir in dieser Veranstaltung Wege zum besseren Umgang mit Leben und seinen Schwierigkeiten. Wir finden dabei humorvolle und tiefsinnige Antworten. Am Ende entdecken wir Pfade zu mehr Müßiggang und zu einer optimistischen Spiritualität, die das Lebensgefühl spürbar verbessert.

Dr. Torsten Reters **NEU**
Sa 13. Juni 2015, 14:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
5 Ustd., 25 Plätze, 24 € **%**
Kursnummer 15AO 11256 GSG Mieterrabatt

Die Furcht vor der Freiheit

Die psychologische Grundlage für den Faschismus

Die „autoritäre Charakterstruktur", die nur unter bestimmten gesellschaftlichen Bedingungen auftaucht, untersucht Erich Fromm als Grundlage einer Anziehungskraft des Faschismus. Fromm legt dar, dass die weitgehende Befreiung des modernen Menschen von äußeren Fesseln ihn doch in Unsicherheit bringt, solange er zugleich frei davon ist, seine Lebensbedingungen kontrollieren zu können. Der Mensch fliehe deshalb vor der Freiheit – in illusionäre Sicherheiten. Im Anschluss an den einführenden Vortrag besteht Gelegenheit zur Diskussion.

Caroline Kather **NEU**
So 10. Mai 2015, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
3 Ustd., 25 Plätze, 12 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11262

Integration und Toleranz

Basislehrgang zum Bildungspaten

Bessere Chancen für Kinder mit Migrationshintergrund

„Bildung für alle!" Diese Forderung klingt gut, muss aber in die Tat umgesetzt werden. Die Basisqualifikation richtet sich an Personen, die eine längere, ehrenamtliche Bildungspatenschaft für Kinder mit Migrationshintergrund eingehen möchten. Denn diese Kinder leiden oft unter Schulschwierigkeiten, vor allem wegen der Sprachprobleme. Im Bildungspatenprojekt „Bildung für alle!" können Sie die Kinder in den entscheidenden Schuljahren an der Grundschule unterstützen, um deren Chancen zu verbessern - ein wichtiger Baustein zur Verbesserung ihrer Situation in Oldenburg. Weitere Informationen zum Projekt im Internet unter www.vhs-ol.de. Die Anmeldung ist nur bei Yasemin Kocatas, Tel.: 0441 92391-21 oder 0441 235-2404 möglich.

Zertif. Trainerin für interkulturelles Training
Yasemin Kocatas / Fatos Atali-Timmer
Mi 4., 11., 18. und 25. Febr. 2015,
Sa 7. und 21. Febr. 2015
Mi 17:00 - 20:30 Uhr, Sa 9:00 - 15:00 Uhr
Die Termine sind unter Vorbehalt und können sich ändern.
PFL; Seminarraum 4; Agentur Ehrensache
6-mal (32 Ustd.), 17 Plätze, gebührenfrei
Kursnummer 15AO 11305

Vielfalt im Alltag

Interkulturelle Sensibilisierung für Alltag und Beruf

Fortschreitende Globalisierung sowie Migration bringen Kontakte mit Menschen unterschiedlicher Herkunft und Milieus mit sich. Interkulturelle Kompetenzen sind überall von Bedeutung, denn letztlich weist jeder Mensch sein eigenes, individuelles „Kultursystem" auf. Daraus folgend bietet Ihnen das Seminar die Auseinandersetzung mit Ihrem Kulturverständnis, die Reflexion von eigenen Stereotypen und dem eigenen Vorurteilsbewusstsein. Die Sensibilisierung für eigene und fremde Wertesysteme erlaubt es, Wahrnehmungsmuster, Kommunikationsstile und Konfliktkulturen zu hinterfragen.

Sabine Eickhoff / Rieke Stieglitz **NEU**
Wochenende 21. / 22. März 2015
Sa / So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
18 Ustd., 16 Plätze, 98 €
Kursnummer 15AO 11340

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt

Selbsthilfegruppen verstehen

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Unterstützung bei der Bewältigung von seelischen und körperlichen Problemen oder bei schwierigen Lebenssituationen. Das angebotene Seminar bietet die Möglichkeit, alles rund um Entstehung, Konzepte und Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen kennenzulernen. Es richtet sich an Personen, die etwas über Selbsthilfegruppen erfahren wollen, an ehrenamtlich Tätige und an Personen die vielleicht eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten.

Daniela Hirt / Meike Dittmar / Monika Klumpe
Wochenende 26. / 27. Juni 2015 **NEU**
Fr 17:30 - 20:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
10 Ustd., 20 Plätze, 15 € **%**
Ermäßigung nur GSG Mieterrabatt
für NWZ-Card Inhaber 13 €
Kursnummer 15AO 11345

Kurs für Menschen mit Behinderung

Schnitzel, Schnitzel, Schnitzel

Schnitzeljagd ist angesagt! Neugierig? Dann kommen Sie und lassen es sich schmecken! Wir bereiten z. B. Schnitzelkissen, Schnitzelröllchen u. w. zu. Hier darf sich jeder eine Scheibe abschneiden. Nähere Informationen bei: Andrea Kropp 01577 8950846.

Andrea Kropp / Anika Kreckler
Wochenende 14./15. März 2015
Sa/So 10:00 - 15:15 Uhr
Schule am Bürgerbusch; Am Eßkamp 126; Küche
14 Ustd., 12 Plätze, 62 € (inkl. EUR 12 Lebensmittelumlage) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 11425

Inklusionswoche

Was bedeutet Inklusion?

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, sich gleichberechtigt an allen gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen. Dabei werden die Unterschiede in den persönlichen Fähigkeiten jedes einzelnen Menschen und die Vielfalt in der Gesellschaft als normal vorausgesetzt.

Inklusionswoche

Das Aktionsbündnis Inklusion veranstaltet wieder vom 4. bis 10. Mai 2015 die Inklusionswoche und bietet mit ihren Partnern u. a. dem Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg, Selam – Lebenshilfe, Gemeinnützigen Werkstätten, Verein für psychische Gesundheit - Propella e. V., Das Baumhaus, Diakonie Oldenburg, Blauschimmel Atelier, Oeins, Kulturetage und der VHS Oldenburg ein buntes Programm mit Diskussionsrunden, Vorträgen, Aktionen und Filmen. Das Programm können Sie ab Mitte April unter www.vhs-ol.de und www.kulturetage.de einsehen. Seien Sie herzlich willkommen.

Ein Blick auf die Deutsche Gebärdensprache – Vortrag und Einführung in die Praxis

Am Mittwoch, 6. Mai 2015, von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr bietet die VHS im Rahmen der Inklusionswoche eine kostenfreie Einführung mit Vortrag in die deutsche Gebärdensprache an. Sandra Gogol wird mit Miriam Wilken als Übersetzerin dieses Seminar leiten. Sie erhalten einen Einblick, wie Sie durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet visuell und nonverbal kommunizieren können. Anmeldungen nimmt das VHS-Kundenzentrum telefonisch unter 0441 92391-50 entgegen.
Kursnummer 15AO 58917

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Marita Wempen-Lange
Telefon: 0441 92391-35
E-Mail: wempen-lange@vhs-ol.de

Foto und Bilderwerk
Veit Bohlen
Fachberatung

Foto und Bilderwerk
Marita Wempen-Lange
Sachbearbeitung

Familie und Persönlichkeit

Vortrag: Lebendige Beziehungen gestalten

Faktoren psychosozialer Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit und Wachstum sind im ökonomischen und ökologischen Kontext häufig schwer vereinbar. Für Beziehungen ist Wachstum jedoch eine Bedingung für Nachhaltigkeit. Der Begriff Beziehung ist allerdings anfällig für Missverständnisse. Es ist ein Unterschied, ob es in einer Beziehung vordringlich um Vorteile und Nutzen geht oder um echtes Interesse am anderen, im Sinne einer Begegnung, wie es Martin Buber nannte. Menschen haben individuelle Bedürfnisse und Ansprüche die befriedigt werden wollen. Nachhaltige Beziehungsgestaltung sucht nach Möglichkeiten der eigenen Entfaltung in gegenseitiger Achtung, im Vertrauen auf Auseinandersetzungen ohne Kontaktabbruch sowie der Bereitschaft, sich selbst in Frage zu stellen, ohne sich zu verraten und schließt die Möglichkeit der Trennung ein, ohne gegenseitig bleibenden Schaden anzurichten.

Gestalttherapeut Dieter Meyer
Fr 17. April 2015, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 60 Plätze, 8 € Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 13500

Gewaltfreie Kommunikation in der Partnerschaft und Familie

Nach den Methoden von M. Rosenberg

In diesem Seminar können Paare und Eltern die Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche entdecken, die hinter der (nicht immer geglückten) Alltagskommunikation in Partnerschaft und Familie stehen. Wir nutzen Elementen der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg in vielen praktischen Kommunikationsübungen, um unsere eigenen Bedürfnissen und Wünschen im Beziehungs- und Familienalltag kennen zu lernen. Ziel des Seminars ist es, Paaren und Eltern Impulse zur Entwicklung ihrer (Familien-) Beziehungen zu geben und die Seminarzeit als gemeinsame Beziehungszeit zu gestalten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dr. Kathrin Henrichs
Wochenende 24. / 25. April 2015
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
14 Ustd., 12 Plätze, 79 € (inkl. Getränke)
Kursnummer 15AO 13501

Vortrag: Denk- und Kreativitätsbarrieren überwinden

Wer innovativ sein will, muss sich selbst neu erfinden

Innovatives Denken und Handeln wird heute von allen gefordert - im Alltag, aber auch in Betrieben und Unternehmen. Doch ohne persönliche Veränderungen ist es nicht möglich innovativ zu sein. Wie oft wollen wir das Neue und fallen dennoch in alte Denk- und Handlungsstrukturen zurück? Wer oder was hindert uns neue Wege zu gehen? Wie können wir eingefahrene Denk- und Handlungskulturen wahrnehmen und verändern? In diesem Vortrag werden einige Denk- und Kreativitätsbarrieren vorgestellt, die uns aus dem Gefängnis der mentalen Abhängigkeiten und Erfahrungen herausbringen können. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Rudolf B. Wohlgemuth
Mi 13. Mai 2015, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Plätze, 10 €
Ermäßigung nur für NWZ-Card-Inhaber 8 €
Abendkasse.
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 13502

Die Sprache der Träume verstehen

Jede Nacht träumen wir, auch wenn wir uns daran nicht mehr erinnern. Sind Träume nur Schäume? Oder verlieren sie uns einen Einblick in unsere Seele? Wer seine Träume versteht, hat einen ausgezeichneten Lebensberater, der zudem noch kostenlos ist. Die Symbolsprache zu verstehen, Zugänge zu den Träumen zu finden, ein erweitertes Bewusstsein zu gewinnen - das sind die Ziele der Veranstaltung.

Gerhard Heil
Sa 25. April 2015, 10:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
8 Ustd., 25 Plätze,
20 € (inkl. Teilnehmermaterial 1,50 €)
Kursnummer 15AO 13503

Vom Traumatypen zum Traumtypen

Ein Abenteuer für Frauen und Männer

Ob privat oder beruflich, Beziehungen sind ein großes und reichhaltiges Experimentierfeld mit hohem Erlebnisfaktor. Dieser Workshop führt Sie auf Erkundungsreise durch dieses spannende Feld, auf der Suche nach lebendigen Beziehungen und Möglichkeiten, sich selbst zu entfalten unter Rücksichtnahme und in Achtung anderer. Dabei gibt es kein Muss, nur die Chance, sich neugierig im Kontakt auszuprobieren.

Gestalttherapeut Dieter Meyer
Wochenende 25. / 26. April 2015
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
16 Ustd., 14 Plätze, 125 €
Für NWZ-Card-Inhaber 115 €
Kursnummer 15AO 13505

Lebenskunst und Konfliktbewältigung

Ein neuer Spielplan für das Kopf-Kino

Leben heißt Probleme lösen und setzt Kommunikation voraus. Missverständnisse, Streit, Probleme, Konflikte oder kleine Krisen gehören zu jeder privaten oder beruflichen Beziehung dazu. Oft genügt schon wenig für ein besseres Verstehen und gegenseitige Wertschätzung. In diesem Workshop können Sie mit

Kreativität, Fantasie und Humor genauer hinsehen und sich mit langjährigen Denk- und Handlungsmustern auseinandersetzen, damit Konflikte nicht zu den immer gleichen Ergebnissen führen.

Gestalttherapeut Dieter Meyer
Wochenende 27. / 28. Juni 2015
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
16 Ustd., 14 Plätze, 125 €
Kursnummer 15AO 13506

Hochsensibel und erfolgreich im Alltag

Wahrnehmen, Wohlfühlen, Wirken - Herz ist Trumpf!

Haben Sie auch das Gefühl, Ihre Umwelt tiefer und intensiver als „normal" wahrzunehmen? Empfinden Sie die Hektik des Alltags oft erdrückend und sind schnell erschöpft? Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Hochsensibilität sowie Methoden aus dem Coaching unterstützen Sie dabei, Ihr Feingefühl und andere spezielle Fähigkeiten erfolgreich in den beruflichen und privaten Alltag einzubringen und so ein befreites und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Neurowissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin
Dr. Angela Kurylas
Di 19:00 - 21:00 Uhr, ab 3. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (8 Ustd.), 14 Plätze, 62 €
Kursnummer 15AO 13508
% GSG Mieterrabatt

Sind Sie schon per Du mit Ihrem Gehirn?

Eine Bedienungsanleitung für Ihr Gehirn für mehr Erfolg , Zufriedenheit und Spaß

Sie erfahren, wie ein besseres Verständnis des Gehirns und Ihrer Emotionen Sie dabei unterstützen kann, ein erfolgreicheres und zufriedeneres Leben zu führen. Im informativen Teil werden folgende Themen verständlich und anschaulich vermittelt: Welchen Einfluss hat unsere Wahrnehmung auf unser Wohlbefinden? Wie beeinflusst das Gehirn unsere Emotionen? Welchen biologischen Sinn haben Emotionen? Wie können wir sie mit unserem Verstand beeinflussen? Mithilfe praktischer Übungen können Sie das Gelernte vertiefen und lernen, wie Sie zukünftig Ihren Alltag positiver beeinflussen und gestalten können.

Neurowissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin
Dr. Angela Kurylas
NEU
Di 19:00 - 21:00 Uhr, ab 14. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3-mal (8 Ustd.), 13 Plätze, 62 €
Kursnummer 15AO 13509

Workshop: Patientenverfügung

Medizin - Recht - Mensch - auf was es ankommt

Die Patientenverfügung - ist sie eigentlich sinnvoll und welche Formulierungen sind rechtsgültig? Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Patientenverfügung zu verfassen. Möchte ich alles wasserdicht für mich selbst entscheiden oder bin ich gewillt, nahestehenden Menschen Entscheidungsfreiheiten einzuräumen? In diesem Workshop wird anhand von Beispielen auf die differenzierte Formulierung einer Patientenverfügung eingegangen, natürlich unter Beachtung der neuesten rechtlichen Vorgaben.

Josef Roß
Mi 25. Febr. 2015, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Plätze, 17 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 13520

Josef Roß
Mi 25. März 2015, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Plätze, 17 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 13521
% GSG Mieterrabatt

Recht und Finanzen

Elternunterhalt

Wer zahlt bei Pflegebedürftigkeit?

Wenn die eigenen Mittel älterer, pflegebedürftiger Mitmenschen nicht ausreichen, um die Heimkosten zu decken, springt die Sozialhilfe ein und nimmt Rückgriff bei den Kindern. Diese sind unter bestimmten Umständen zur Unterhaltszahlung verpflichtet. Der Vortrag beschäftigt sich mit den hieraus folgenden Fragen für die Betroffenen gemäß aktueller Rechtsprechung: Wie weit gehen Auskunftspflichten? In welcher finanziellen Höhe kann ich in Anspruch genommen werden? Welche Belastungen werden anerkannt? Ist mein Vermögen, vor allem meine Immobilie, gefährdet? Werden auch meine Geschwister herangezogen?

Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht
Karin Schulze
Mo 8. Juni 2015, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Plätze, 11 €
Kursnummer 15AO 14000

Nachhaltige Geldanlage und Altersvorsorge

„Grün angemalt" oder glaubwürdig?

Nachhaltigkeitsdebatten sind bekannt aus den Bereichen Ernährung und Bauen. Zunehmend wächst auch in Deutschland das Interesse, Geldanlagen nachhaltig zu investieren - ob für die Altersvorsorge oder als Einmalanlage. Erfahren Sie an diesem Abend u. a. wie der Markt für nachhaltige Vorsorge/Anlagen aussieht, wie Nachhaltigkeitsratings gestaltet sind und welche Anlageklassen überhaupt zur Verfügung stehen. Anschließend können Sie „grün angemalte" von glaubwürdigen Lösungen unterscheiden.

Henning Schmidt
Mi 10. Juni 2015, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 14 Plätze, 29 €
Kursnummer 15AO 14005

Wer gerne lernt, ist dankbar für jeden guten Tipp:
www.willers-shop.de
NEU!
Unsere ganze große Werkzeug-Welt gibt's jetzt auch im Netz.
Werkzeuge | Schlüsseldienst | Baubeschläge | Eisenwaren
willERS
Das Original!
Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg | Tel. 0441/88306 | Fax 0441/87124 | www.willers24.de | www.facebook.com/willers24.de

Vortrag: Basiswissen Börse

Investiere nur in etwas, das du verstehst

Damit Sie erfolgreich an der Börse agieren können, sind einige Grundkenntnisse erforderlich - denn es gilt die Regel: „Investiere nur in etwas, das du verstehst." Wie funktioniert die Börse? Wie kommen Kurse zustande? Was sagt eine Index-Zugehörigkeit aus? Erfahren Sie was zu beachten ist, um auf dem Börsenparkett nicht auszurutschen.

Dipl. Bankbetriebswirt Carsten Helms
Mi 8. Juli 2015, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 12 Plätze, 9 €
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 14010

Vortrag: Der DAX ist dumm

Wie die Indexberechnung funktioniert

Würden Sie eine Aktie kaufen, wenn sie binnen zwölf Monaten um 400 % gestiegen ist? Sie sicher nicht - der DAX schon! Denn in den Deutschen Leitindex steigen nur Wertpapiere auf, die nach Börsenwert zu den 40 größten zählen. Damit nicht genug: die 30 Indextitel werden noch nicht einmal gleich gewichtet. Die Deutsche Börse AG argumentiert: „Die Aufnahme in den Index ist keine Anlageempfehlung!" Wie genau die Indexberechnung funktioniert und wie Sie von diesem Wissen profitieren, erfahren Sie an diesem Abend.

Dipl. Bankbetriebswirt Carsten Helms
Mi 3. Juni 2015, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 12 Plätze, 9 €
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 14011

Vortrag: Navigation durch die Finanzmarkt-Turbulenzen

Reihe: Ökonomische Themenabende

Was hat es mit Immobilien-Krise, Banken- und Finanzkrise, Realwirtschafts-Krise sowie Staatsschulden- und Euro-Krise auf sich? Was bedeuten diese globalen Fragestellungen für die eigene Geldanlage? Zur Beantwortung wird der „Mann im Mond" genauso in den Kontext gestellt, wie die „Miss Griechenland", der „Truthahn" oder der „goldene Schmetterling". Seien Sie gespannt - und diskutieren Sie mit.

Dr. Klaus-Ferdinand Edeling **NEU**
Di 12. Mai 2015, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
2 Ustd., 12 Plätze, 9 €
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 14020

Vortrag: Ökonomische Lehren - von Adam Smith bis Milton Friedmann

Reihe: Ökonomische Themenabende

Was können wir von den „alten Meistern" lernen, und was ist heute anders (neue Normalität)? Rückblick, Gegenwartsbetrachtung und Ausblick - interessante Betrachtungen mit Raum für Ihre Meinung.

Dr. Klaus-Ferdinand Edeling **NEU**
Di 19. Mai 2015, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
2 Ustd., 12 Plätze, 9 €
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 14021

Vortrag: Wirtschaftsmodelle im Vergleich

Reihe: Ökonomische Themenabende

Marktwirtschaft vs Planwirtschaft vs Staatskapitalismus: „Von nichts ´ne Ahnung - und zu allem ´ne Meinung?" Natürlich nicht - und darum betrachten und vergleichen wir die verschiedenen Wirtschaftssysteme und überlegen gemeinsam sinnvolle Entwicklungs-Szenarien.

Dr. Klaus-Ferdinand Edeling
Di 2. Juni 2015, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
2 Ustd., 12 Plätze, 9 €
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 14022

Vortrag: Vergessen und verkannt?! Freiwirtschaftslehre von Silvio Gesell

Reihe: Ökonomische Themenabende

Heute wagen wir gemeinsam einen Blick hinter den Vorhang des wissenschaftlichen Hauptstroms („Mainstream-Lehre") von Keynesianismus und Monetarismus und betrachten das „Schwundgeld" sowie das „Experiment von Wörgl". Auch in Ihren Augen viel mehr als nur Wirtschaftsgeschichte?

Dr. Klaus-Ferdinand Edeling **NEU**
Di 9. Juni 2015, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
2 Ustd., 12 Plätze, 9 €
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 14023

Vortrag: Behavioral Finance - Verhaltenswissenschaft

Reihe: Ökonomische Themenabende

Der Mensch ist mehr als nur ein Homo Oeconomicus: Wie sieht es aus im Spannungsverhältnis zwischen Ratio und Emotio, also zwischen Verstand und Gefühl? Neben den theoretischen Aspekten von Heuristiken und „Kopf-Kino" erleben wir auch experimentell „Aha-Effekte" und tauschen uns darüber aus.

Dr. Klaus-Ferdinand Edeling **NEU**
Di 16. Juni 2015, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
2 Ustd., 12 Plätze, 9 €
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 14024

Vortrag: Alternative Geldformen - Aktivgeld, Vollgeld, Kryptowährung

Reihe: Ökonomische Themenabende

Was hat es mit „Goldgedecktem Geld" oder mit „Bitcoins" auf sich? Trotz Notenbank-Monopol: Haben wir nicht alle schon einmal Geld „geschöpft"? Gehen Sie mit auf die heutige Reise, und Sie werden Geld mit anderen Augen sehen.

Dr. Klaus-Ferdinand Edeling **NEU**
Di 23. Juni 2015, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
2 Ustd., 12 Plätze, 9 €
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 14025

Immobilien und Wohnen

Vererben - Verkaufen - Kaufen

Welchen Wert hat mein Haus?

Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Sie haben eine Immobilie geerbt? Wie können Sie als Laie einschätzen, wie viel Ihre Immobilie wert ist? Ist die Immobilie ihren Preis wert oder vielleicht doch zu teuer? Fragen über Fragen. Wir geben Antworten, etwa dazu, wie Sie selbst den Wert eines Grundstückes oder einer Immobilie ermitteln können, wann und warum Sie ein Gutachten benötigen und was darin stehen muss. Und wir sagen Ihnen auch, wie Sie ein Gutachten beurteilen können, wer es anfertigt und was es kosten darf.

Jan Meyer
Mi 22. April 2015, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Plätze, 22 €
Kursnummer 15AO 15000

Der Weg zum Eigenheim

Wie kaufe ich ein Haus oder eine Wohnung?

Das Seminar klärt alle offenen Punkte um die Frage: „Wieviel Haus kann ich mir leisten!". Was ist wichtig für ein erfolgreiches Bankgespräch? Was kann ich vorbereitend tun? Zentrale Themen sind auch die Immobilienbewertung (Altbau und Neubau), staatliche Förderung und Steuergesetze. Abschließend wird die Frage der richtigen Baufinanzierung mit verschiedenen Finanzierungsmöglichkeiten besprochen.

Karin Deeken
Sa 18. April 2015, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
8 Ustd., 12 Plätze, 69 € (inkl. Ratgeber-Taschenbuch)
Kursnummer 15AO 15001

Natur und Garten

Gehölzschnitt

Bäume, Sträucher und Obstgehölze

Ein richtiger Gehölzschnitt ist viel wert. Denn davon hängen Blüten- und Fruchtbildung ab. Ein falscher Schnitt kann die Pflanze sogar schädigen. Auch die Form einer Pflanze wird durch den Schnitt beeinflusst. Dieser Kurs beantwortet Fragen wie diese: Wie entfernt man Äste aus der Baumkrone? Wie funktionieren Verjüngungs-, Auslichtungs-, Erziehungs-, Aufbau- und Formschnitt bei Sträuchern? Möchten Sie Ihren Garten für den Schnitt (Praxisteil) zur Verfügung stellen? Dann freut sich Hanna Diekmann über Ihre Nachricht an info@hanna-diekmann.de

Landschaftsgärtnermeisterin Hanna Diekmann
Sa 28. Febr. 2015, 10:00 - 11:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
und 12:15 - 15:15 Uhr Praxisteil
Treffpunkt wird im Kurs vereinbart
6 Ustd., 13 Plätze, 30 €
Kursnummer 15AO 19050

NORD HAUS
Bauen · Sanieren · Wohnen
Auf 10.000 m² zeigen rund 200 Aussteller aus der Baubranche neueste Entwicklungen und Trends.
www.weser-ems-hallen.de/nordhaus
30. Jan. - 1. Feb. 2015
10 - 18 Uhr
EWE ARENA

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS. Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Was ist mein Haus wert?
Die GSG-Makler bewerten Ihre Immobilie und erzielen dafür den besten Preis. Vertrauen Sie den Profis:
GSG OLDENBURG. Die makeln das!
500 € TIPP-PRÄMIE
Sie kennen jemanden, der seine Immobilie verkaufen möchte? Dann geben Sie uns einen Tipp und Sie erhalten 500 € bei einem erfolgreichen Verkaufsabschluss!
© STOCKWERK2

GSG (0441) 9708-113 · www.gsg-oldenburg.de
Ansprechpartner: Harald Hattermann · haraldhattermann@gsg-oldenburg.de

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Obst und Gemüse auf kleinstem Raum

Willkommen im Naschgarten

Man kann sich sicherlich nicht komplett mit Obst und Gemüse aus dem eigenen, kleinen Garten oder vom Balkon versorgen, und doch ist es sehr lohnenswert, sich die Mühe zu machen. Denn dort wächst nicht nur Nahrung für den Bauch heran, sondern auch Nahrung für die Seele. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps vom Profi in Sachen Topf-Garten, Obst auf kleinem Raum, Gemüse im Blumenbeet, essbare Blüten, Unkräuter. Gemüse- und Kräuterpflanzen können vor Ort erworben werden.

Landschaftsgärtnermeisterin Hanna Diekmann
Sa 18. April 2015, 13:30 - 16:30 Uhr **NEU**
Treffpunkt: Kleingartenanlage Wunderburg; Wunderburgstraße /Ecke Schützenhofstraße 1. Parzelle rechts
4 Ustd., 15 Plätze, 24 €
Keine Ermäßigung möglich. % GSG Mieterrabatt
Kursnummer 15AO 19053

Schmetterlings- und Bienengärten

Blüten das ganze Jahr

Menschen und Insekten wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge freuen sich gleichermaßen über einen immer blühenden Garten. Angefangen bei der Christrose über Rittersporn bis hin zu den Herbststern. Für jeden Monat gibt es schöne, altbewährte oder besondere Pflanzen. Hier werden Fragen beantwortet wie: Welche Stauden haben die längste Blütezeit? Wie erreiche ich Blütenfülle? Wann ist die beste Pflanzzeit? Was ist pflegeleicht?

Landschaftsgärtnermeisterin Hanna Diekmann
Sa 13. Juni 2015, 14:00 - 17:45 Uhr **NEU**
Treffpunkt:
Botanischer Garten; Philosophenweg 39/41
5 Ustd., 20 Plätze, 26 € (inkl. Kopierkosten 0,50 €)
Ermäßigung nur
für NWZ-Card Inhaber 24 €
Kursnummer 15AO 19054

Heilkräuter im Frühling

Frühjahrsputz von innen

Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann & Co - den meisten Menschen nur als Unkraut bekannt. Aber unsere heimischen Wildpflanzen haben uns viel zu bieten! Gerade jetzt im Frühling können wir sie sehr gut für unseren inneren Frühjahrsputz gebrauchen. Gemeinsam werden wir um den Swarte-Moor-See wandern und lernen, die Kräuter zu bestimmen und wie sie genutzt werden können. Bitte mitbringen: Regenjacke (falls erforderlich).

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 27. März 2015, 17:00 - 19:15 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 27 Plätze, 19 €
Kursnummer 15AO 19060

Wilde Kräuter im Sommer

Schätze am Wegesrand

Wir leben umgeben von heilendem Grün, doch leider ist das Wissen darum für viele Menschen verloren gegangen. Auf einer Kräuterwanderung um den Swarte-Moor-See werden Sie die wilden Kräuter des Sommers kennenlernen. Die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer hat dabei wieder viele Geschichten, Tipps und Verwendungsmöglichkeiten für Küche und Gesundheit parat. Auch die Bestimmung bzw. Verwechslungsmöglichkeiten der Heilpflanzen werden Thema sein. Bitte mitbringen: Regenjacke (falls erforderlich).

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Do 18. Juni 2015, 18:00 - 20:15 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 27 Plätze, 19 €
Kursnummer 15AO 19061

Wiesen-Balsam

Pflegende Salbe selbst herstellen

Aus wilden Kräutern und natürlichen Zutaten lassen sich ganz einfach wunderbar pflegende Hautbalsame herstellen. Warum diese unserer Haut so gut tun, wie sie hergestellt werden, und welche Kräuter hierfür verwendet werden können, erfahren Sie von der Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer. Jeder Teilnehmer fertigt sich unter Anleitung eine individuelle pflegende Kräutersalbe.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Sa 4. Juli 2015, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
3 Ustd., 14 Plätze,
26 € (inkl. Materialkosten, Skript und Kräutertee 4 €)
Kursnummer 15AO 19063

Tiere

Vortrag: Vom StubenTIGER zur SCHMUSEkatze

Artgerechte Beschäftigung für Indoor-Katzen

„Katzen sind unkompliziert", „Katzen sind anspruchslos": so heißt es oft. Aber sind sie das wirklich? Wie zeigt es sich, wenn man den Ansprüchen, die Katzen stellen nicht gerecht wird? Unsauberkeit, Zerstörungswut, Aggression. All dies können Zeichen von Langeweile und Frustration sein. In dem Vortrag wird auf verschiedene Ursachen und Lösungen von Problemen eingegangen, es werden Tipps für ein interessantes und spannendes Katzenzuhause gegeben und viele abwechslungsreiche Spiele gezeigt.

Tierärztin Barbara Wich-Glasen
Mi 20. Mai 2015, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Plätze, 9 € Keine Ermäßigung möglich. Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 19600

Vortrag: Mein Tier wird alt

Hilfestellungen zur Pflege alternder Tiere

Junge Haustiere sind niedlich, lebhaft und agil. Was aber erwartet das Tier und uns als Besitzer, wenn es älter wird? Welche Krankheiten, Probleme und Sorgen können entstehen? Können altersbedingte Erkrankungen verhindert werden? Und wie können bereits vorhandenen Beschwerden unserer alternden Tiere gelindert werden?

Tierärztin Barbara Wich-Glasen
Mi 17. Juni 2015, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Plätze, 9 € Keine Ermäßigung möglich. Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 19601

KLEINTIERPRAXIS
IN AUGUSTFEHN

Kleintierpraxis in Augustfehn
Tierärztin Barbara Wich-Glasen

Mozartstr. 1 | 26689 Augustfehn
www.kleintierpraxis-augustfehn.de
04489 - 9411880

Entspannt allein - auch Hunde müssen es erst lernen!

Trennungsangst, Kontrollverlust, Unterbeschäftigung - wenn Hunde nicht allein bleiben können

Paula heult stundenlang, Hugo zerkratzt Türen und Jack hinterlässt Pfützen in der Wohnung: Trennungsangst, Kontrollverlust, Unterbeschäftigung - wenn Hunde nicht allein bleiben können, hat das vielfältige Gründe und erzeugt einen hohen Leidensdruck bei Mensch und Tier. Wir geben Hinweise auf die Ursachen und Tipps für ein mögliches Training zum entspannten Alleinsein.

Behördlich zertifizierte Hundetrainerin Kristina Ziemer-Falke / Zertifizierter Hundetrainer Jörg Ziemer
Di 3. März 2015, 18:00 - 21:15 Uhr **NEU**
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
4 Ustd., 12 Plätze, 20 €
Kursnummer 15AO 19602

Laufen an der lockeren Leine

Praktisches Mensch-Hunde-Training

Kennen Sie das Bild vielleicht nur allzu gut, dass Sie als Mensch von Ihrem Hund an der Leine hinterher gezogen werden oder der geliebte Vierbeiner alles „anklafft", was ihm auf Ihren Spaziergängen begegnet? Das muss nicht so sein! Wir zeigen Ihnen im Rahmen dieses zweitägigen Kurses in Theorie und Praxis auf, worin die Ursachen dieses Verhaltens liegen und beginnen mit Ihnen und Ihrem Hund die ersten praktischen Ansätze zu trainieren.

Behördlich zertifizierte Hundetrainerin Kristina Ziemer-Falke / Zertifizierter Hundetrainer Jörg Ziemer
Di 28. April und 12. Mai 2015, 18:00 - 21:15 Uhr
Ziemer & Falke Schulungszentrum; Ammergaustraße 43; Oldenburg **NEU**
2-mal (8 Ustd.), 8 Plätze, 60 €
Bitte beachten: 2. OG mit Treppenaufgang; Hunde deshalb ggf. anfangs im Auto lassen, wenn sie Probleme mit Treppenstufen haben.
Kursnummer 15AO 19603

Pferdegerechtes Lernen

Einblicke in die Ethologie des Pferdes

Mit dem Betreten der Pferdeweide beginnt bereits unsere Kommunikation mit dem Pferd. Und wer kennt es nicht - das Pferd, das nicht von der Weide möchte, das eilige Pferd, das uns permanent überholt und viele Varianten mehr. Vielen Missverständnissen im Umgang mit Pferden kann vorgebeugt werden, wenn wir uns unserer Sache sicher sind und wissen was wir tun. In diesem Seminar werden viel verwendete Begrifflichkeiten, wie Konditionierung oder Desensibilisierung zum Leben erweckt, verständlich erklärt und ihr richtiger Einsatz im Umgang mit dem Pferd verdeutlicht.

Neurowissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin Dr. Angela Kurylas **NEU**
Fr 17. April 2015, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
4 Ustd., 16 Plätze, 20 €
Kursnummer 15AO 19630

Medizinwanderung mit Lamas & Alpakas

Die Schwelle - Neubeginn, Abschied, Integration

Dieses ungewöhnliche Angebot richtet sich an Menschen, die diesen feinfühligen Tieren in aller Ruhe begegnen wollen und vielleicht einen Lebenstraum, eine Entscheidung, ein Ziel überprüfen oder eine Frage zu einem körperlichen Symptom überprüfen möchten. Bei einem entspannenden Tee treffen wir uns in gemütlicher Runde im Alpakastall und nehmen Kontakt zu den zauberhaften Tieren auf. Bei einer zweistündigen Wanderung entwickelt sich in der Verbindung zu dem Tier und der Natur wie von selbst eine sehr persönliche Geschichte zu Ihrem Thema. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin Michaela Molzahn
Sa 18. April 2015, 14:00 - 18:00 Uhr
Cameliden Hof; Kleihörn 11; 26316 Varel/Altjührden
5 Ustd., 7 Plätze, 80 €
Kursnummer 15AO 19640

Meditation mit Alpakas - den Delfinen der Weide

In die Stille gehen

Alpakas strahlen mit ihren seelenvollen Augen und der weichen Wolle eine tiefe Ruhe aus, die sich auf den Menschen überträgt. Dieses ungewöhnliche Angebot richtet sich an Menschen, die diesen feinfühligen Tieren in aller Ruhe begegnen wollen. Im gemütlichen, mit Heu ausgelegten Holzstall, bewegen sich rund acht Tiere frei um uns herum. Auf Heuballen oder Sesseln sitzen und erleben Sie bei heißem Tee die zauberhaften Tiere hautnah und vielleicht überprüfen Sie sogar einen Lebenstraum in einer kleinen Meditation. Wenn die Teilnehmenden ganz entspannt sind, werden die Tiere sich zu uns legen. Der Effekt ist unvergesslich. Voraussetzungen: Dieses Angebot ist auch geeignet für Teilnehmende, die längere Spaziergänge nicht mitmachen können. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin Michaela Molzahn
Mi 3. Juni 2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Cameliden Hof; Kleihörn 11; 26316 Varel/Altjührden
4 Ustd., 8 Plätze, 48 €
Kursnummer 15AO 19641

Vortrag: Grundrechte für die großen Menschenaffen

Das Great Ape Project

Der Mensch ist nicht die „Krone der Schöpfung", vielmehr gehört er der gleichen Familie der Hominiden an, wie die Großen Menschenaffen: Bonobos, Schimpansen, Gorillas und Orang Utans. Innerhalb der Hominiden sind - bildlich ausgedrückt - Menschen, Schimpansen und Bonobos Geschwister, Gorillas sind ihre gemeinsamen Cousins und Orang-Utans sind etwas weiter entfernte Großcousins. Sie unterscheiden sich in kognitiver, emotionaler, sozialer und kommunkativer Hinsicht allenfalls graduell voneinander.

Das 1993 von den Philosophen Peter Singer und Paola Cavalieri initiierte Great Ape Project verfolgt das Ziel, den Großen Menschenaffen aufgrund ihrer großen Ähnlichkeit mit dem Menschen bestimmte Grundrechte zu verschaffen, die bisher nur für diesen gelten: Das Recht auf Leben, auf Freiheit und auf körperliche wie psychische Unversehrtheit. Es würde somit als strafbares Unrecht gelten, Menschenaffen in medizinischen Experimenten zu schädigen, sie in Gefangenschaft zu halten, zu jagen, zu töten oder ihren Lebensraum zu zerstören. Der Vortrag befasst sich im ersten Teil mit der Kulturgeschichte des Verhältnisses Mensch-Menschenaffe in Europa; im zweiten Teil werden das Anliegen und die konkreten Ziele des Great Ape Project vorgestellt und diskutiert.

Colin Goldner **NEU**
Fr 17. April 2015, 17:00 - 19:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 50 Plätze, 8 €
Ermäßigung nur für NWZ-Card-Inhaber 6 €
Kursnummer 15AO 11019

Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg

Gesundheit und Fitness

Gesundheit aktiv

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: grove@vhs-ol.de

Marita Wempen-Lange
Telefon: 0441 92391-35
E-Mail: wempen-lange@vhs-ol.de

Foto und Bilderwerk

Claudia Grove
Fachberatung

Foto und Bilderwerk

Marita Wempen-Lange
Sachbearbeitung

Gesundheit kompakt

Vortrag: Gesichtsdiagnostik in der Chinesischen Medizin

Persönlichkeit, Erfahrungen, Talente im Gesicht erkennen

Die Psyche und Emotionen machen einen großen Teil des alten Wissens der Chinesischen Medizin aus. Aus Sicht der Chinesen manifestieren sich gelebte und unterdrückte Gefühle und in Form von Falten im Gesicht. Die Zornesfalte zwischen den Augenbrauen und die Lachfältchen in den äußeren Augenwinkeln kennen wir auch. Doch macht es einen Unterschied, ob es nur eine Falte zwischen den Augenbrauen ist, oder sogar drei? Was bedeutet es, wenn die Lachfältchen sich bis zu den Wangen ausdehnen? Doch auch Talente und Hinweise zur Konstitution lassen sich an Merkmalen im Gesicht ablesen. Bitte mitbringen: Einen Handspiegel.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin
Michaela Molzahn
Mi 22. April 2015, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 30 Plätze, 9 €
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 21060

Vortrag: Vielseitige naturheilkundliche Arthrosebehandlung

Es herrscht viel Unsicherheit darüber, wie Arthrose behandelt und ihr Fortschreiten gestoppt werden kann. Die Naturheilkunde bietet eine Fülle von erfolgreichen Therapiemöglichkeiten, sofern sie richtig und frühzeitig angewandt werden. Oft liegen einer Arthrose-Erkrankung unterschiedlichste Ursachen zugrunde - in der individuellen Lebensweise begründet oder auch als Folge eines Zeckenbisses. In diesem Vortrag wird anschaulich erklärt, auf welche Ursachen eine Arthrose zurückzuführen ist und welche Faktoren sie voranschreiten lässt. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden etwas über die unterschiedlichen Behandlungsmethoden und Details über deren individuelle Gewichtung.

Rainer Suda **NEU**
Mo 20. April 2015, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Plätze, 8 € Keine Ermäßigung möglich.
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 15AO 21068

Behandlungs- und Heilmethoden

Jin Shin Jyutsu

Einführung in die Selbsthilfe

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Im täglichen Leben lässt es sich durch Halten von Fingern oder Auflegen der Hände leicht für sich und für andere anwenden. Das Praktizieren von Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem des Körpers und stärkt damit die Selbstheilungskräfte, fördert das Wohlbefinden. Regelmäßiges Strömen verschafft Linderung bei körperlichen und seelischen Beschwerden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

Ines Schmidt
Wochenende 13. / 14. März 2015
Fr 18:30 - 20:00 Uhr, Sa 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
6 Ustd., 14 Plätze, 33 € (inkl. Lehrmaterial).
Kursnummer 15AO 21104

Ängste und Blockaden auflösen mit Klopfakupressur

Klopfakupressur kann als psychologische Version der Akupunktur bezeichnet werden. Durch leichtes Klopfen auf Meridianpunkte können emotionale Probleme wie Ängste, Süchte, Schuldgefühle, Schlafstörungen, Leistungsblockaden o. ä. sowie körperliche Beschwerden aufgelöst werden. In diesem Kurs mit Übungen erfahren Sie viel über die Methode und deren Möglichkeiten zur Behandlung und Selbsthilfe. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Monika Entmayr
Mi 19:30 - 21:00 Uhr, ab 11. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
2-mal (4 Ustd.), 14 Plätze, 24 €
Kursnummer 15AO 21105

Feldenkrais für Rücken, Schultern und Nacken

Lebendigkeit durch Beweglichkeit

In den Feldenkrais-Lektionen erforschen wir unsere Bewegungen und machen uns Spannungen und ungünstige Bewegungsmuster bewusst. Wir benutzen die Bewegungs-Lektion um Alternativen zu suchen, die sich leichter und besser anfühlen. Eine verbesserte Koordination kann Erleichterung bei Beschwerden wie Rücken- und Nackenverspannungen bewirken. Da wir viel auf dem Boden liegen, bringen Sie bitte warme Kleidung, eine Decke und evtl. Kissen als Kopfunterlage mit. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Elke Willen
Sa 18. April 2015, 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
6 Ustd., 12 Plätze, 33 €
Kursnummer 15AO 21107

PRAXIS FÜR
PSYCHOTHERAPIE & HYPNOSE

Bärbel Feldbusch
Dipl.-Psychologin Gesundheitspsychologin

Heilhypnose und Psychotherapie
z. B. bei Schmerzen, Schlafstörungen, Ängsten, Selbstwertproblematik, Nikotinentwöhnung, Gewichtsreduzierung

Ricarda-Huch-Straße 2 b, 26131 Oldenburg
Fon: 0441-506919
www.psychotherapie-feldbusch.de

Feldenkrais

Schmerzfrei und beweglich in Alltag und Beruf

In den Feldenkrais-Lektionen erforschen wir unsere Bewegungen und machen uns Spannungen und ungünstige Bewegungsmuster bewusst. Wir benutzen die Bewegungs-Lektion um Alternativen zu suchen, die sich leichter und besser anfühlen. Eine verbesserte Koordination kann Erleichterung bei Beschwerden wie Rücken- und Nackenverspannungen bewirken. Da wir viel auf dem Boden liegen, bringen Sie bitte warme Kleidung, eine Decke und evtl. Kissen als Kopfunterlage mit. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und evtl. Kissen.

Elke Willen
Di 20:00 - 21:00 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (11 Ustd.), 12 Plätze, 56 €
Kursnummer 15AO 21109

Auto-Hypnose

Eine Hilfe für den Alltag

Eine Hypnose bei sich selbst herbeizuführen, ist abhängig von der eigenen Fähigkeit zu entspannen und mit etwas Übung für die meisten Menschen möglich. Durch die Techniken der Selbsthypnose können auf diese Weise Veränderungen im Unbewussten angestoßen werden, die den Schlaf verbessern, zu mehr Gelassenheit führen, Ängste reduzieren, das Rauchen einschränken und das Allgemeinbefinden positiv beeinflussen können. Dieser Kurs ist nicht für die Behandlung tiefgehender, psychischer Störungen geeignet. Voraussetzungen: Es ist wichtig, am 1. Termin teilzunehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und evtl. Kissen.

Bärbel Feldbusch
Wochenende 29. - 31. Mai 2015
Fr 18:30 - 21:30 Uhr
Sa 15:00 - 18:00 Uhr, So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
12 Ustd., 12 Plätze, 58 €
Kursnummer 15AO 21111

Hypnose bei Gewichtsreduzierung

Das Unterbewusstsein ansprechen

Viele Menschen möchten abnehmen. Auch wenn die Einsicht in ein ungünstiges Ernährungs- und Gesundheitsverhalten vorhanden ist, schaffen es viele nicht auf Dauer. In der Trance kann das Unbewusste direkter angesprochen und angeregt werden, um alte ungünstige Verhaltensweisen zu verändern und mögliche Widerstände zu überwinden. Der Kurs vermittelt keine Diäten, sondern unterstützt Sie bei Ihren Maßnahmen. Er gibt einen Einblick in eine einfache hypnotherapeutische Gewichtsreduzierung. Er ist nicht geeignet für stark Übergewichtige, Menschen mit Essstörungen und anderen tiefgehenden, psychischen Störungen. Während der Trance liegen Sie auf Matten. Voraussetzungen: Es ist wichtig, am 1. Termin teilzunehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decken.

Bärbel Feldbusch
20. und 22. Febr., 8. und 15. März 2015
Fr 17:45 - 21:30 Uhr, So 10:00 - 13:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
4-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 92 €
Kursnummer 15AO 21112

Bärbel Feldbusch
10., 12., 19. und 26. April 2015
Fr 17:45 - 21:30 Uhr, So 10:00 - 13:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
4-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 92 €
Kursnummer 15AO 21113
% GSG Mieterrabatt

Spannungen lösen rund um den Kiefer

Kräftig zubeißen und locker lassen

Es sind die stärksten Muskeln des Körpers: die Muskeln, die den Kiefer umschließen. Sind sie verspannt, zieht das die Gesichts-, Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie die Blutzufuhr zum Kopf in Mitleidenschaft. Kopfschmerzen können die Folge sein. Sie erlernen hier die Selbstbehandlung der inneren und äußeren Kau- und Kiefermuskulatur. Ergänzend werden biodynamische, harmonisierende Übungen vorgestellt, bei denen sich Anspannung lösen kann. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen, kleiner Imbiss und Getränk.

Gabi Kapitzki
Sa 7. März 2015, 10:00 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
9 Ustd., 12 Plätze, 47 €
Kursnummer 15AO 21120

Selbstregulierung des Craniosacralen Systems

Harmonie von Kopf bis Kreuzbein

Es reicht vom Schädel (Cranium) über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum) und umfasst auch die dazugehörige Zerebrospinalflüssigkeit - das Craniosacrale System. Es ist vom Hormon bis zum Muskel mit allen Bereichen des Körpers verbunden. Gelernt werden Übungen, mit denen Sie den Informationsfluss und die Vernetzung aller Bereiche des Körpers unterstützen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen, kleiner Imbiss und Getränk.

Gabi Kapitzki
Sa 27. Juni 2015, 10:00 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
9 Ustd., 12 Plätze, 47 €
Kursnummer 15AO 21121

Nackenprobleme behandeln

Verspannungen lösen lernen

Stress führt zu Beschwerden im Nackenbereich mit Verspannungen, Kopfdruck, Bewegungseinschränkungen etc. Um den Nacken von diesen Schmerzen zu befreien, können Sie hier verschiedene Wege kennen lernen und ausprobieren: Yoga-Übungen, Fußreflexzonen- und Wirbelsäulentherapie, Tiefenentspannung sowie Massage-, Akupressur- und Shiatsu-Techniken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, kleinen Imbiss und Getränk.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa 21. Febr. 2015, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
7 Ustd., 12 Plätze, 39 €
Kursnummer 15AO 21150
% GSG Mieterrabatt

Massage für den Rücken

Hand drauf

Massage entspannt, lindert Schmerzen, stärkt das Immunsystem und tut einfach nur gut. Der Rücken bietet sich wunderbar an, um all das zu erfahren. An diesem Tag werden die Techniken der klassischen Massage und noch einige weitere Ideen vermittelt und ausprobiert, sodass zuhause weitergeübt werden kann. Die Massagen finden auf dem Boden statt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Massageöl, Badehandtuch, kleinen Imbiss und Getränk.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa 25. April 2015, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
7 Ustd., 12 Plätze, 39 €
Kursnummer 15AO 21151

| Angebote zur Bestimmung und Verwendung von Kräutern |

Heilkräuter im Frühling
Frühjahrsputz von innen

Wilde Kräuter im Sommer
Schätze am Wegesrand

Wiesen-Balsam
Pflegende Salbe selbst herstellen

Diese Angebote finden Sie auf Seite 88.

Sinnliche Partnermassage

Haut und Herz berühren - Wohlfühltag für Paare

Die teilnehmenden Paare machen sich mit den verschiedenen Qualitäten entspannender und sinnlicher Berührung vertraut. Dabei fließen Elemente aus unterschiedlichen Massageformen ein. Zusätzlich gibt es Achtsamkeits-, Kommunikations- und Wahrnehmungsübungen, um sensibler für die eigenen Bedürfnisse zu werden und aufmerksamer auf die Wünsche des anderen eingehen zu können. Die Massagen finden auf dem Boden statt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, je Paar ein Massagelaken, ein Tuch zum Zudecken, Decke, Sitzkissen, Massageöl, Getränk und evtl. kleinen Imbiss, wenn vorhanden: Isomatte oder Koffermatratze.

Sabine Altmann/Peter Altmann
Sa 9. Mai 2015, 11:00 - 18:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8 Ustd., 16 Plätze, 58 € Die Gebühr gilt pro Person.
Bitte ausschließlich paarweise anmelden!
Kursnummer 15AO 21152

Fußreflexzonenmassage

Von Hanne Marquard stammt der Satz: „Der Mensch spiegelt sich im Fuß!" Es ging ihr um die Wichtigkeit des Fußes für das Wohlbefinden: So hilft die Fußreflexzonenmassage bei leichten Krankheiten und Befindungsstörungen - ganz ohne Medizin. Die Teilnehmer lernen die Zonen am Fuß kennen, zudem werden Wirkungsweise und eventuelle Kontraindikationen erläutert. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Schreibzeug.

Dipl.-Pädagogin Karin Bold **NEU**
Wochenende 27. Febr. - 1. März 2015
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 10:00 - 18:30 Uhr, So 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
20 Ustd., 14 Plätze, 96 €
Kursnummer 15AO 21154

Klangschalenmassage - Von Tönen berührt sein

Eine Einführung

Die Klangschalenmassage (Vibroakustik) ist ein wirkungsvolles Mittel, um körperlich und mental Entspannung zu finden. Im Kurs werden Informationen zu Klangschalen und zur Klangschalenmassage vermittelt. In partnerschaftlichen Übungen wird es jedem Teilnehmer möglich gemacht, das Handling mit den Schalen zu erproben und durch Hören und Spüren einen Eindruck über die Wirkungsweise der Schalen zu bekommen. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, warme Socken, evtl. Knierolle und kleines Kopfkissen.

Heinrich Menno Müller
Sa 28. Febr. 2015, 9:00 - 12:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
5 Ustd., 10 Plätze, 34 €
Kursnummer 15AO 21155

Yoga und Entspannung

Bleiben Sie gesund! - In Beruf und Alltag

Yoga als Lebenshaltung

Anstatt Stress und Symptome zu ignorieren, geht es in dieser Woche darum, die tieferen Ursachen von Stress zu ergründen und Lebensweisen aufzuzeigen, die helfen, den Stress nicht eskalieren zu lassen. Was ist unser Verständnis von Gesundheit? Welche Strategien helfen, die alltäglichen Belastungen und Herausforderungen zu bewältigen? Was macht uns gesund und zuversichtlich? Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen hilft bei der Gestaltung des eigenen Lebensraums und wirkt sich nachhaltig auf unser berufliches Handeln aus. Die Konzepte der Salutogenese und des Yoga bieten einen reichhaltigen Schatz an ganzheitlichen Sichtweisen und Techniken, die heilsam in die westliche Lebensweise integriert werden können - das im Seminar Erfahrene kann im Alltag seine Wirkung entfalten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibmaterialien und bildreiche Zeitschriften.

Martina Benjes / Susann Fischer **NEU BU**
Mo - Fr 14. - 18. Sept. 2015
Mo 9:30 - 19:00 Uhr
Di - Do 8:30 - 19:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
Hof Oberlethe;
Wardenburger Str. 23; 26203 Wardenburg
5-mal (40 Ustd.), 16 Plätze, 210 €
Hinzu kommen 202 € für Vollverpflegung plus ggf. Übernachtung im EZ/DZ von 76 bis 160 €. Beides buchen Sie bitte direkt beim Hof Oberlethe, 04407 6840 oder info@hof-oberlethe.de
Kursnummer 15BO 22000B

Entspannung in der Mittagspause

Yoga

Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es entspannt und Sie schöpfen neue Kraft für den Tag. Nutzen Sie die Mittagszeit für eine bewegte Pause und schaffen Sie sich Freiräume für mehr Gelassenheit, Ruhe und Schaffenskraft am Arbeitsplatz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Kissen.

Dörte Wehlmann
Mo 12:30 - 13:15 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
19-mal (19 Ustd.), 14 Plätze, 78 €
Kursnummer 15AO 22005

Dörte Wehlmann
Do 12:45 - 13:30 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
18-mal (18 Ustd.), 14 Plätze, 74 €
Kursnummer 15AO 22006

Yoga zum Kennenlernen

Schenk dir einen Yogatag

Dieser Tag bietet die Möglichkeit, in die Vielfalt des Yoga hineinzuschnuppern. Aus seiner Schatzkiste bedienen wir uns sanfter Bewegungsabläufe. Es werden verschiedene Yogahaltungen vermittelt, die helfen, Verspannungen zu lösen und die eigenen Heilkräfte zu mobilisieren. Dabei wird dem Rücken besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Atemübungen beruhigen den Geist. Sie erfahren sich in Bewegung und in Stille. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Ellen Kalka
So 22. März 2015, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7 Ustd., 14 Plätze, 41 € **%** GSG Mieterrabatt
Kursnummer 15AO 22011

Yogaabend für Frauen ab 40

Ohne Vorkenntnisse

Ganz klar: Ab 40 beginnt der Körper, sich spürbar zu verändern. Doch Yoga bietet viele Übungen für ein „Happy-Aging"! Sie halten beweglich, helfen, Kraft

Jetzt zur BARMER GEK wechseln!

BARMER GEK Oldenburg
Bleicherstraße 1/Ecke Stau
26121 Oldenburg
Tel. 0800 332060 58-0*
oldenburg@barmer-gek.de

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

BARMER GEK

aufzubauen und tragen zur Hormonbalance bei. So ist Yoga ein hilfreicher Begleiter in diesem besonderen neuen Lebensabschnitt, nicht zuletzt mit seinen entspannenden Elementen. Die Workshops sollen diese verschiedenen Facetten des „Yoga ab 40" erfahrbar machen. Ergänzt wird auf Wunsch mit Tipps aus der Naturheilkunde. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Bettina Keller
Sa 7. März 2015, 14:00 - 17:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
5 Ustd., 12 Plätze, 30 €
Kursnummer 15AO 22020

Yoganachmittag für Frauen ab 40

Mit Vorkenntnissen

Ganz klar: Ab 40 beginnt der Körper, sich spürbar zu verändern. Doch Yoga bietet viele Übungen für ein „Happy-Aging"! Sie halten beweglich, helfen, Kraft aufzubauen und tragen zur Hormonbalance bei. So ist Yoga ein hilfreicher Begleiter in diesem besonderen neuen Lebensabschnitt, nicht zuletzt mit seinen entspannenden Elementen. Die Workshops sollen diese verschiedenen Facetten des „Yoga ab 40" erfahrbar machen. Ergänzt wird auf Wunsch mit Tipps aus der Naturheilkunde. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Bettina Keller
So 8. März 2015, 14:00 - 17:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
5 Ustd., 12 Plätze, 30 €
Kursnummer 15AO 22021

Auszeit vom Alltag

Mit Yoga und Entspannung

Yoga heißt Einheit und Harmonie. Dies wird mittels Körperübungen (Asanas), Atemtechniken und Entspannung erreicht. Der ganze Körper wird gestärkt und ins Gleichgewicht gebracht. Durch den Wechsel von Übung und Entspannung werden innere Ruhe, Freude und Gelassenheit gefördert und das Energieniveau erhöht. Tiefenentspannung und Phantasiereisen runden die Yogastunden ab. Durch sanfte Klänge von Klangschalen wird die Entspannung noch tiefer und die Asanas intensiver erlebt. Gönnen sie sich einen Tag nur für sich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Kerstin Hageleit
So 31. Mai 2015, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 14 Plätze, 46 €
Kursnummer 15AO 22023

Yoga von Kopf bis Fuß

Für bewegliche Gelenke

Sie sind zu einem Aktivurlaub für die Gelenke eingeladen. Sie lernen sanfte Yogaübungen speziell für die Gelenke und erleben, wie durch einfache Atemtechniken Beschwerden gelindert werden. Auch die Wirkung von Stress und Entspannung auf die Gelenke wird thematisiert. Damit besteht die Möglichkeit, Bewegungseinschränkungen vorzubeugen und die Lebensqualität zu verbessern. Entspannung und Fantasiereisen sorgen für Ausgleich und innere Ruhe. Gönnen Sie Ihren Gelenken diesen besonderen Urlaubstag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiß und Getränk.

Kerstin Hageleit **NEU**
So 28. Juni 2015, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 14 Plätze, 46 €
Kursnummer 15AO 22024

Workshop: Yoga für Rücken, Nacken, Schulter

Alte Weisheiten plus neue Erkenntnisse

Wer es nicht im Kreuz hat, der hat es im Nacken. Kaum einer, der diese zwei lästigen Leiden nicht kennt, viele Menschen haben sie sogar chronisch. Yoga kann Ihnen helfen, Verspannungen und Schmerzen in diesen Bereichen zu lindern oder zu verhindern. Die speziellen Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Bettina Keller
So 8. März 2015, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 14 Plätze, 26 € **%**
Kursnummer 15AO 22030 GSG Mieterrabatt

Lachyoga

Neue Kraft für Geist und Seele

Nichts ist so befreiend wie das Lachen: Alle Regionen des Gehirns werden aktiviert, rund 400 Muskeln trainiert, die Stresshormonproduktion reduziert sich, die Immunabwehr wird stimuliert, die Gedankenmuster lockern sich und Glückshormone werden freigesetzt, das Nervensystem wird gestärkt. An diesem Vormittag zeigen wir einfache Lachübungen, die auch im Alltag Anwendung finden können. Entspannung und Lachmeditation bilden den Abschluss des Vormittags. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke,kleinen Imbiss und Getränk.

Uwe-Purnima Breitkopf
So 7. Juni 2015, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
5 Ustd., 14 Plätze, 31 €
Kursnummer 15AO 22034

Vinyasa-Yoga

Eine Einführung

Verschiedene Körperhaltungen - Asanas - werden zu einer Bewegungseinheit / einem Bewegungsablauf verbunden und mit der Atmung synchronisiert ausgeführt. Die Atmung begleitet und unterstützt die Körperbewegung und gibt dem Geist Leichtigkeit. Einige moderne Yoga-Stile wie das Power-Yoga oder dynamisches Yoga haben ihren Ursprung im Vinyasa. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch und Getränk.

Birgit Nipper **NEU**
So 19. April 2015, 9:45 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 14 Plätze, 29 €
Kursnummer 15AO 22040

| Fragen Sie Ihre Krankenkasse |

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus zu Fitness und Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei.

- Bio-Lebensmittel
- Naturkosmetik
- Arzneimittel
- ausschließlich vegetarisch
- sehr viele vegane Produkte
- Alles für Wellness, Wohlbefinden und Fitness mit kompetenter Beratung

In Ihrer Nähe:

- Posthalterweg 10, im Famila-Center, Oldenburg-Wechloy
- Peterstraße 14, Bad Zischenahn
- Haarenstraße 31, Oldenburg
- Schüttingstraße 2, Oldenburg

...es ist so einfach Reformhaus Ebken
...natürlich gesund leben!
www.ebken.de

Gesundheit aktiv

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: gove@vhs-ol.de

Yoga

Für Einsteiger

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen werden geübt und erläutert - insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Carsten Röstel
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
19-mal (38 Ustd.), 14 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22100

Katherine Enns
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 9. Febr. 2015
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
19-mal (38 Ustd.), 14 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22101

Kati Heuer
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
19-mal (38 Ustd.), 13 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22102

Susanne Osterthum
Mi 19:30 - 21:00 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
19-mal (38 Ustd.), 14 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22104

Ellen Kalka
Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Plätze, 126 €
Kursnummer 15AO 22106

Ellen Kalka
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Plätze, 126 €
Kursnummer 15AO 22107

Ute Strodthoff
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
19-mal (38 Ustd.), 14 Plätze, 141 €
Kursnummer 15AO 22109

Kerstin Hageleit
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
18-mal (36 Ustd.), 14 Plätze, 134 €
Kursnummer 15AO 22110

Yoga

Mit Vorkenntnissen

Ellen Kalka
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Plätze, 126 € Am 9.3. findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 22120

Ellen Kalka
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Plätze, 126 € Am 9.3. findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 22121

Dörte Wehlmann
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
19-mal (38 Ustd.), 14 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22122

Susann Fischer
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
19-mal (38 Ustd.), 15 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22123

Carsten Röstel
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
19-mal (38 Ustd.), 14 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22124

Dörte Wehlmann
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
19-mal (38 Ustd.), 14 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22125

Ute Strodthoff
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
19-mal (38 Ustd.), 14 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22126

Kerstin Hageleit
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
18-mal (36 Ustd.), 14 Plätze, 141 €
Kursnummer 15AO 22129

Susanne Osterthum
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
19-mal (38 Ustd.), 14 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22130

Yoga

Stilrichtungsoffen - Mit Vorkenntnissen

Neben Hatha und Kundalini-Yoga fließen Elemente aus Iyengar Yoga, Power Yoga und Yoga Flow unter anderem mit in den Kurs ein. Hinweis: In den Kursen mit Vorkenntnissen sind Wiedereinsteiger herzlich willkommen.

Martina Benjes
Mi 19:30 - 21:00 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 15 Plätze, 112 €
Kursnummer 15AO 22133

Kundalini-Yoga

Für Einsteiger

„Kundalini" - ein schönes Wort. Und eine schöne Bedeutung: Kundalini heißt Lebenskraft. Durch einfache, oft dynamische Übungen - umrahmt von Mantren - lernen Sie, mit dieser in uns wohnenden Kraft Kontakt aufzunehmen und das Nervensystem zu stärken. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Wachheit und Lebendigkeit. Meditation und Entspannung in Verbindung mit der Atmung vertiefen die Erfahrungen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. etwas zu trinken.

Judith Trapp
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
18-mal (36 Ustd.), 14 Plätze, 141 €
Kursnummer 15AO 22140

Kundalini-Yoga

Mit Vorkenntnissen

Susann Fischer
Mo 17:30 - 19:00 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
19-mal (38 Ustd.), 16 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22141

Susann Fischer
Mo 19:15 - 20:45 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
19-mal (38 Ustd.), 15 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22142

Intensiv-Yoga

Für Einsteiger

Intensiv-Yoga ist eine moderate Form des Ashtanga Yoga-Stils (körperbetonte Art). Es ist ein freier Stil, wobei jeder in seinen Facetten gefordert wird. Jede Stunde ist anders intensiv, dynamisch und eine neue Erfahrung, wie auch jeder Tag im Leben. Grundlegende Übungen (Asanas) kommen immer wieder vor - andere werden darauf aufbauend passend eingefügt. Ziel ist, durch Zentrierung und Aufrichtung, die Körperspannung und das Körpergefühl zu verbessern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Birgit Nipper **NEU**
Mi 17:45 - 19:15 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
19-mal (38 Ustd.), 14 Plätze, 148 €
Für NWZ-Card-Inhaber 138 €
Kursnummer 15AO 22152

Yoga für Männer

Kräftigung und Entspannung

Nach einem langen Arbeitstag können Sie mit Yogaübungen den Körper kräftigen und entspannen und neue Energie tanken. Die Gedanken kommen dabei zur Ruhe. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susann Fischer
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
19-mal (38 Ustd.), 15 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 22230

Judith Trapp
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
18-mal (36 Ustd.), 15 Plätze, 141 €
Kursnummer 15AO 22231

Yoga für Mollige

Den Körper mobilisieren

Sie fühlen sich unsportlich und unbeweglich? Dann kommen und lernen Sie Schritt für Schritt Ihren Körper mit sanften Yogastellungen zu mobilisieren. Die ruhigen Bewegungsabfolgen in Verbindung mit einer Atemschulung und Entspannungsübungen geben Ihnen Zeit, in sich hineinzuspüren und sich wohlzufühlen. Gelassenheit und Freude stellen sich ein, Sie kommen Ihren wahren Bedürfnissen auf die Spur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susanne Osterthum
Do 9:30 - 11:00 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
10-mal (20 Ustd.), 14 Plätze, 96 €
Kursnummer 15AO 22240

Progressive Muskelentspannung

Nach Jacobsen

Vier Uhr morgens, aber der Schlaf will nicht kommen. Dafür sind Kopfschmerzen und Nervosität schon da. Viele Menschen leiden unter diesen Beschwerden. Lindern lassen sie sich durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Sie beruht auf dem Prinzip der An- und Entspannung. Durch diesen Wechsel können Verspannungen bewusster wahrgenommen und die körperliche und seelische Ausgeglichenheit unterstützt werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Alcke Onnen-Lübben
Mo, ab 4. Mai 2015, 18:15 - 19:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 12 Plätze, 65 €
Kursnummer 15AO 22500

Nicole Rohlfs
Mi 17:45 - 19:15 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (16 Ustd.), 12 Plätze, 65 €
Kursnummer 15AO 22501

Autogenes Training

Nach Prof. J. H. Schultz

Sie möchten ohne fremde Hilfe nervöse Störungen positiv beeinflussen? Ihre körperliche und seelische Entspannung fördern? Und daher Autogenes Training kennen lernen und üben? Dann machen Sie sich hier auf medizinischer Grundlage mit der „Konzentrativen Selbstentspannung" nach Prof. J. H. Schultz vertraut. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Nicole Rohlfs
Mi, ab 13. Mai 2015, 17:45 - 19:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (16 Ustd.), 12 Plätze, 65 €
Kursnummer 15AO 22600

Alcke Onnen-Lübben
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 12 Plätze, 65 €
Kursnummer 15AO 22601

| Fragen Sie Ihre Krankenkasse |

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus zu Fitness und Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei.

Pflegende Angehörige brauchen bestmögliche Unterstützung

BARMER GEK die gesund experten

Ein kostenloses Angebot der BARMER GEK Pflegekasse

– Pflegekasse –

BARMER GEK Oldenburg
Bleicherstraße 1 / Ecke Stau
26122 Oldenburg
Tel.: 0800 332060 58-1213 *
Fax: 0800 332060 58-1192 *
E-Mail: oldenburg@barmer-gek.de
Ihr Ansprechpartner:
Ulf Fürstenberg

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?
Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages?
Die BARMER GEK bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind.
Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können.
Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

Tiefenentspannung durch Meditation

Für Einsteiger

Durch Meditation kann es gelingen, eine wohltuende seelische und körperliche Beschwerden befreiende Tiefenentspannung zu erzielen. Der Weg dorthin wird durch das Kennenlernen verschiedener Meditationsformen, auch durch angeleitete Partnerarbeit, sowie Reflektion der ersten Erfahrungen, geübt. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer in der Lage sind, eine eigene Meditation durchzuführen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, extra Socken, Unterlage, (Sitz)-Kissen, Decke, Schreibzeug.

Heinrich Menno Müller
Do 18:30 - 20:00 Uhr, ab 12. Febr. 2015
Seminarräume über der Nikolai-Apotheke; Hundsmühler Straße 101
8-mal (16 Ustd.), 7 Plätze, 98 €
Kursnummer 15AO 22620

Qigong

Für Einsteiger

Die Übungen des allgemeinen und gesundheitsschützenden Qigong dienen mit ihren acht Bewegungselementen der Körperkräftigung und Haltungsregulierung. Die Lebensenergie Qi wird zur Körpermitte geführt, das Allgemeinbefinden stabilisiert sich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Doris Kirstein
Fr 10:15 - 11:45 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
8-mal (16 Ustd.), 16 Plätze, 65 €
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 15AO 22700

Qigong

Am Vormittag

„Sonne und Mond schützen", „Das Boot schieben" und „Schnee in den Wind wischen": Die Namen für die acht Übungen des „Allgemeinen Qigong" drücken schöne Bilder aus. Die Ausführung dieser langsamen Bewegungen ist äußerst gesund. Sie sind leicht zu erlernen und vertiefen die Atmung. Sie sind anregend und zentrierend zugleich. Gespräche über Gesundheit und Achtsamkeit werden das Programm abrunden.

Manfred Folkers
Mi 9:45 - 11:00 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
9-mal (15 Ustd.), 16 Plätze, 62 €
Kursnummer 15AO 22701

Taijiquan zum Kennenlernen

Meditation in Bewegung

Abschalten und zur Ruhe kommen - wer möchte das nicht? Möglich ist dies mit den meditativen Bewegungen des Taijiquan. Sie stärken Muskeln, Gelenke und Rücken und machen den Körper geschmeidig. Sich aktiv auf sanfte Weise zu entschleunigen führt zu mehr Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Wochenende 7. / 8. Febr. 2015
Sa 9:30 - 16:30 Uhr, So 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
12 Ustd., 15 Plätze, 52 €
Kursnummer 15AO 22702

Manfred Folkers
Di 20:20 - 21:20 Uhr, ab 10. Febr. 2015
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
9-mal (12 Ustd.), 18 Plätze, 52 €
Kursnummer 15AO 22703

Manfred Folkers
Do 20:20 - 21:20 Uhr, ab 12. Febr. 2015
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
9-mal (12 Ustd.), 18 Plätze, 52 €
Kursnummer 15AO 22704

Taijiquan Übe-Gruppe

Meditation in Bewegung

Wir üben die Kurzform des „Klassischen Yangstils". Voraussetzungen: Kenntnis der ersten Hälfte dieser Kurzform. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Di 19:00 - 20:15 Uhr, ab 10. Febr. 2015
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
10-mal (17 Ustd.), 18 Plätze, 69 €
Kursnummer 15AO 22707

Taijiquan Schwertform

Wir üben die Schwertform. Voraussetzungen: Kenntnis der Kurzform des Klassischen Yangstils und der Schwertform. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Do 19:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2015
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
10-mal (17 Ustd.), 18 Plätze, 69 €
Kursnummer 15AO 22708

Fitness, Gymnastik und Bewegung

Zumba

Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

„Zumba", der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben", ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Bitte mitbringen: Feste Sportschuhe und Getränk.

Janna Kleen
Di 17:00 - 18:00 Uhr, ab 17. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 96 €
Kursnummer 15AO 23000

Janna Kleen
Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 96 €
Kursnummer 15AO 23001

Janna Kleen
Fr 16:00 - 17:00 Uhr, ab 20. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 96 €
Kursnummer 15AO 23002

Janna Kleen
Fr 17:15 - 18:15 Uhr, ab 20. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 96 €
Kursnummer 15AO 23004

Zumba Toning

Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

Mit lateinischen Musikstilen, Zumba-Moves und leichten Hanteln, welche „Toning-Sticks" in diesem Kurs nachempfinden, wird für jede Menge Spaß und Freude gesorgt. In kurzer Zeit werden Kraft, Ausdauer und Kondition anspruchsvoll trainiert um den Körper zu formen und Kalorien zu verbrauchen. Die Zumba-Moves kombiniert mit den Hanteln lassen das Workout auf ein noch höheres Niveau ansteigen und sollen den Erfolg beschleunigen. Bitte mitbringen: Feste Sportschuhe und Getränk.

Janna Kleen
Do 15:45 - 16:45 Uhr, ab 19. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 96 €
Kursnummer 15AO 23006

Zumba Gold

Für Jung und Alt

Zumba Gold ist perfekt zugeschnitten für Fitness- oder Tanzeinsteiger und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Das Tempo wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Wir tanzen zu Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton mit leicht erlernbaren Bewegungen. Dabei stehen Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf Ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt.

Nicola Schlicht
Mi 10:15 - 11:15 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
17-mal (23 Ustd.), 12 Plätze, 109 €
Kursnummer 15AO 23010

Nicola Schlicht
Fr 9:15 - 10:15 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (22 Ustd.), 12 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 23011

Zumba Gold - Aktiv in der Mittagspause

„Zumba Gold" ist die etwas gemäßigtere Form des „Zumba Fitness" und für alle Menschen geeignet, die den Arbeitsstress ohne großen Aufwand einfach mal wegtanzen möchten. Mit Spaß durch den heißen Musik-Mix wird der Kopf wieder frei und der Körper gestrafft. Bitte mitbringen: Feste Sportschuhe und Getränk.

Nicola Schlicht
Mi 12:15 - 13:00 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
17-mal (17 Ustd.), 12 Plätze, 82 €
Kursnummer 15AO 23015

Nia

Die Energie zentrieren und den Körper trainieren

Nia folgt einem ganzheitlichen Bewegungskonzept und verbindet östliche und westliche Bewegungsformen zu einem faszinierenden Tanz der Sinne. In einer klassischen Nia Stunde findet man Elemente und Energien aus den Bereichen der Kampfkünste, des Tanzes und der körperorientierten Bewegungsformen. Nia macht Freude und den Körper wach. Es eignet sich für jedes Alter, und Vorkenntnisse sind nicht nötig. Herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränke.

N. N.
Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 26. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (11 Ustd.), 14 Plätze, 56 €
Kursnummer 15AO 23020

N. N.
Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 21. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (11 Ustd.), 14 Plätze, 56 € Am 25.06.2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 23021

AROHA®

Effektiv und unkompliziert im 3/4-Takt

AROHA ist inspiriert vom Haka, einem Kriegstanz der Maoris aus Neuseeland, vom traditionellen Kung-Fu-Fighting und von Elementen aus dem Taijichuan. Das effektive und Gelenke schonende Ganzkörpertraining führt bei ständigem Wechsel zwischen spannungsvollen und entspannenden Elementen zu innerer Ausgeglichenheit. Willkommen sind alle Personen unabhängig von Alter und Trainingszustand. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, leichte Sportschuhe, Getränke.

Petra Million
Di 17:00 - 18:00 Uhr, ab 24. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (11 Ustd.), 14 Plätze, 56 €
Kursnummer 15AO 23023

Petra Million
Di 17:00 - 18:00 Uhr, ab 5. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (11 Ustd.), 14 Plätze, 56 €
Kursnummer 15AO 23024

Ganzkörpertraining im Fluss

Fitness und mehr

Ein umfassendes Übungsprogramm u. a. aus dem Core (Körperkern) Training und Yoga in fließender Abfolge, welches nicht unbedingt den erlernten Bewegungsmustern entspricht, fördert Kraft, Flexibilität und Koordination. Körper und Geist werden ganzheitlich gefordert. Atemübungen und Achtsamkeitstraining vermitteln das Gefühl des „Loslassens". Bitte mitbringen: Sportbekleidung, leichte Sportschuhe, Getränke.

Petra Million
Di 15:45 - 16:45 Uhr, ab 24. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (11 Ustd.), 14 Plätze, 56 €
Kursnummer 15AO 23025

Petra Million
Di 15:45 - 16:45 Uhr, ab 5. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (11 Ustd.), 14 Plätze, 56 €
Kursnummer 15AO 23026

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Von Kopf bis Fuß auf Bewegung eingestellt

Sie haben Freude an Bewegung? Und wollen auf spielerische Weise Ihre Beweglichkeit verbessern? Dann besuchen Sie doch diesen Kurs! Durch die gymnastischen Übungen werden Verspannungen aus Alltag und Beruf gelöst, Fuß-, Rücken- und Haltungsschäden günstig beeinflusst und häufig sogar ausgeglichen. Geeignet für jede Alterstufe.

Gerda Möllhoff
Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 18. Febr. 2015
Grundschule Bürgeresch, Junkerstr. 17; Sporthalle
15-mal (20 Ustd.), 20 Plätze, 73 €
Kursnummer 15AO 23200

Bodyforming

Munter in den Frühling

Wenn Sie Spaß an Bewegung haben und Ihren Körper in Form bringen wollen, finden Sie hier das richtige Programm. Von Bauch über Beine sowie Po und Arme wird alles im Rhythmus von Musik beansprucht und gekräftigt. Dabei entscheiden Sie, mit wie viel Kraft und Anstrengung Sie die Übungen ausführen wollen. Eine Steigerung der Kraft ist immer möglich. Dieses Training ist auch gut für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, bequeme Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Maria Werner **NEU**
Mo 17:00 - 18:00 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 15 Plätze, 78 €
Kursnummer 15AO 23205

| Ich beweg´ mich! |

Der Deutsche Volkshochschulverband und die „Apotheken Umschau" starten mit der Kampagne „Ich beweg´ mich!" eine bundesweite Kooperation um die Gesundheitsprävention zu fördern. Zielgruppe sind Menschen, die sich wenig oder bisher nicht bewegt haben. Im Herbst/Wintersemster beteiligt sich die VHS Oldenburg mit Kursen zu Pilates. Die Kurse sind mit einem speziellen Logo der „Apotheken Umschau" gekennzeichnet.

Pilates - Ich beweg mich

Schnuppertag für Einsteiger

Wenn Sie nicht genau wissen, ob Pilates für Sie das Richtige sein könnte, haben Sie an diesem Tag die Gelegenheit, mehr über Joseph Pilates und seine Methode zu erfahren und können erste Übungen ausprobieren. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Wasser.

Angelika Flügge
Di 14. Juli 2015, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 12 Plätze, 23 €
Kursnummer 15AO 23360

Pilates - Ich beweg mich

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Wasser.

Angelika Flügge
Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
18-mal (36 Ustd.), 12 Plätze, 148 €
Kursnummer 15AO 23361

Pilates - Ich beweg mich

Für Fortgeschrittene

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Wasser.

Angelika Flügge
Mo 9:30 - 11:00 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
19-mal (38 Ustd.), 12 Plätze, 152 €
Kursnummer 15AO 23362

Crosstraining 2.0

Begeisterung bis zur Leistungsgrenze

Der neue Trend ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für alle. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert. Begleitet von motivierender Musik laufen, springen, stützen Sie, bewegen Gewichte und bestimmen dabei Ihre ganz eigene Grenze. Ob Box Jump, Sprint oder Burpee, all das wird begeistern - versprochen. Mit vorheriger Anmeldung ist eine Schnupperstunde am ersten Termin möglich. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Yvonne Köhler **NEU**
Di 20:00 - 21:00 Uhr, ab 10. Febr. 2015
Sporthalle Waldorfschule;
Stedinger Straße 22; 26135 Oldenburg
19-mal (26 Ustd.), 20 Plätze, 75 € %
Kursnummer 15AO 23370 GSG Mieterrabatt

Beckenbodentraining

Prophylaxe und Therapie

Zugegeben, Beckenbodentraining hört sich erst einmal nicht aufregend an. Aber Senkungsbeschwerden und Inkontinenz bringen auch keine Freude ins Leben. Es hilft also nichts: Die Muskulatur muss gestärkt werden. Dieser Kurs dient neben der Prophylaxe auch der Therapie bereits bestehender Probleme. Ziel ist es, den Beckenboden durch ein verändertes Alltagsverhalten zu entlasten und Übungen zu erlernen, die die Kraft der Muskulatur auf Dauer erhalten. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Aurelia Wehner-Gandor
Sa 10:00 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
2-mal (6 Ustd.), 12 Plätze, 38 €
Kursnummer 15AO 23380

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen

Schützen Sie sich!

Jede dritte Frau wird in ihrem Leben geschlagen, sexuell genötigt, vergewaltigt oder auf andere Weise misshandelt. Sie wissen dabei meist nicht um ihre Chancen durch Selbstverteidigung. Deshalb lernen Sie hier Methoden in drei Phasen kennen: Vorkonfliktphase (Erkennen und Prävention von Angriffsverhalten, Kommunikation im Konflikt), Selbstverteidigung im Konflikt und Nachkonfliktphase (rechtliche Aufarbeitung). Abgerundet wird das Seminar durch freiwillige Situationstrainings, in denen die Ernstlage unter Stress erprobt wird. Bitte mitbringen: Alte bequeme Kleidung, Wechselkleidung und feste Schuhe für das Praxistraining (das evtl. auch draußen stattfindet).

Dieter Wendt
So 15. Febr. 2015, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 12 Plätze, 29 € %
Kursnummer 15AO 23600 GSG Mieterrabatt

Ving Tsun Kung Fu

Kämpfen - Selbstverteidigung - Stressabbau!

Ving Tsun ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, das sehr effektiv und ökonomisch

aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. Das ganzheitliche Training setzt körperliche und geistige Potentiale frei und hilft zudem beim Abbau von Stress. Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe.

Helge Frey
Fr 16:00 - 17:30 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
14-mal (28 Ustd.), 16 Plätze, 105 €
Kursnummer 15AO 23620

Laufschule und Nordic Walking

Nordic Walking für Anfänger

Das Gesundheits-Sportkonzept

Mehrmals die Woche trainieren Hunderttausende Nordic Walking. Es schont die Gelenke und ist ein äußerst effektives Ganzkörpertraining. In diesem Kurs erlernen Sie mit Nordic-Walking-Stöcken richtig umzugehen. So wird der gesamte Körper beansprucht und der Kalorienverbrauch erhöht. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Michael Groth
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 29. April 2015
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
6-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 56 €
Für 10 € Leihgebühren können Nordic-Walking Stöcke gestellt werden.
Kursnummer 15AO 23500

Istanbul-Marathon

Lauf auf zwei Kontinenten - alljährlich im November

Am 15. November ist es wieder soweit. Die Route beginnt auf der asiatischen Seite und verläuft über die berühmte Bosporusbrücke auf die europäische Seite. Unterwegs durch die schöne Altstadt, an beeindruckenden Moscheen und Sehenswürdigkeiten sowie der alten Stadtmauer vorbei, führt die Strecke mehr als 20 km am Mittelmeer entlang. Zur Vorbereitung in Oldenburg ist als Zwischenziel die Teilnahme am Halbmarathon in Löningen (Ende Juni) eingeplant. Voraussetzungen: 120 min. Dauerlauf können ohne Probleme bewältigt werden und die Bereitschaft, viermal in der Woche zu trainieren. Wenn Sie am Istanbul-Marathon teilnehmen möchten, können Sie ein betreutes Angebot über den Reiseanbieter Lauf-Abenteuer buchen. Informationen erhalten Sie unter www.lauf-abenteuer.de. Wir empfehlen Ihnen die Teilnahme an unserem Infotermin am 28. Jan. 2015.

Infoabend

Christiane Schwietert
Mi 28. Jan. 2015, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
2 Ustd., 30 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14B 23551

Kurs

NEU

Christiane Schwietert
Mi 18:00 - 20:00 Uhr, ab 15. April 2015
Vereinsheim Ruderverein Oldenburg; Achterdiek
25-mal (67 Ustd.), 12 Plätze, 270 € (inkl. individuellem Trainingsplan, zzgl. Meldegeld 20 - 40 €, abhängig von Meldetermin plus Reise- und Übernachtungskosten)
Für NWZ-Card Inhaber 250 €
Kursnummer 15AO 23550

VHS-Running Team

Laufgruppe für Einsteiger ohne Vorerfahrung

In Bewegung kommen, sich wohler fühlen und die Ausdauer stärken mit Spaß und Freude, dieses ist das Ziel des Kurses. Durch abwechselndes Gehen und Laufen erlernen die Teilnehmenden das gesundheitsorientierte Laufen. Zusätzlich werden Ihnen auf diesem Weg eine möglichst optimale Lauftechnik, Dehnungs- und Koordinationsübungen sowie eine individuell richtige Belastungsgrenze vermittelt. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Michael Groth
Mi 18:30 - 19:30 Uhr, ab 29. April 2015
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
12-mal (16 Ustd.), 12 Plätze, 59 €
Kursnummer 15AO 23552

VHS-Running Team - Leicht fortgeschrittene Läufer

Läuferisch Oldenburg kennen lernen - 60 Minuten Dauerlauf sind das Ziel

Lernen Sie verschiedene Laufstrecken in Oldenburg kennen und werden vom Jogger zum Fitnessläufer. Wer 30 Minuten locker joggen kann und Interesse an neuen Trainingsmethoden hat, wem das Laufen allein zu langweilig ist und wer auf eine regelmäßige Betreuung nicht verzichten möchte, der wird sich in dieser Gruppe wohlfühlen. Geleitet durch die erfahrene Lauftrainerin ertüchtigen Sie Herz und Kreislauf, Muskeln sowie Ihre Leistungsfähigkeit und werden nebenbei überflüssige Kilos, trübe Gedanken und Stress los. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Christiane Schwietert
Di 18:00 - 19:00 Uhr, ab 17. März 2015
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
10-mal (14 Ustd.), 12 Plätze, 52 €
Kursnummer 15AO 23555

PHYSIOTHERAPIE in der BÜRGERSTRASSE
Praxis: Frank Feldhus
Bürgerstraße 39 | 26123 Oldenburg | Telefon: 0441 5704880
www.coaching-fitness.de | praxis-buergerstrasse@t-online.de

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Hausbesuche
- Klassische Massagetherapie
- Elektrotherapie
- Sportphysiotherapie
- funktionelles Athletiktraining
- Manuelle Lymphdrainage
- Weitere physio- und schmerztherapeutische Maßnahmen

Unsere Leistungen sind von allen Krankenkassen anerkannt.

PHYSIOTHERAPIE *im* ZIEGELHOF
Praxis: Frank Feldhus
Friedhofsweg 15 | 26121 Oldenburg | Telefon: 0441 99845065
www.coaching-fitness.de | praxis-ziegelhof@t-online.de

evers
Schuh & Fußgesundheit
Alles für gesundes Laufen!
Alexanderstraße 53
26121 Oldenburg
Telefon 0441/87251

Vortrag: Im Laufschritt durch die Wüste

Ein atemberaubender Multimediabeitrag zweier Ultraläufer

Sandige Wüstenlandschaft und ein kleiner Rucksack mit 15 kg Gepäck. Darin Schlafsack, Kleidung und die Verpflegung für sieben Tage Abenteuer. Zwei Oldenburger Extremsportler laufen 250 km durch die Wüste – beim internationalen Laufevent „Marathon des Sables". Die beiden Ultraläufer berichten über die Entstehung der Idee „Wüste", über die akribische Wettkampfvorbereitung und wie es ist bei -1°C in einem offenen Zelt mitten in der Wüste zu schlafen. Der Vortrag gibt zahlreiche Tipps zu Ausrüstung, Training und den Laufsport im Allgemeinen.

Michael Groth / Manfred Siebert-Diering
Di 30. Juni 2015, 19:00 - 21:15 Uhr
PFL; Vortragssaal
3 Ustd., 250 Plätze, 10 €
Kursnummer 15AO 23545

Berglauf-Trainingswochenende

Trailrunning im Harz

Unter der Anleitung eines Iron Man Finishers und eines Ultra-Marathonläufers stehen mehrere längere Trails, Technikoptimierung, Koordinationsübungen, Trainingspläne und eine Mountainbike-Tour an diesem verlängerten Wochenende auf Ihrem Bewegungsprogramm. Zur Entspannung entscheiden Sie, ob Sie in die Sauna oder das Schwimmbad gehen oder einfach nur Nichts-Tun wollen.

In den Kosten ist die Organisation, Streckenführung, Trainingsgestaltung und -begleitung, drei Übernachtungen, Frühstücks- und Abendbuffet, freie Schwimmbad- und Saunanutzung enthalten.
Am Freitag, 15. Mai 2015 treffen Sie sich in der VHS zu einem Kennenlernen und um letzte organisatorische Fragen zu besprechen. Weitere Informationen und Anmeldung bei Arnold Frerichs unter: arnold@laufrausch.de oder Michael Groth unter: groth.michael@icloud.com

Michael Groth / Ironman Arnold Frerichs
Fr 22. - Mo 25. Mai 2015
Kneipp Hotel Heikenberg, Bad Lauterberg
32 Ustd., 20 Plätze,
295 € im Einzelzimmer, 270 € im Doppelzimmer
Anmeldeschluss: 20. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 23547

Draußen und Unterwegs

Boule, Rotwein und Baguette

Wurfspiel mit französischem Esprit

Was sind das für Menschen, die neben „Boule" auch „Rotwein" und „Baguette" in den Kurstitel schreiben? Genau, eigentlich müssten das Franzosen sein. Und sie sind es auch - im Herzen: Die Spieler des Vereins „Die Oldenbouler" erklären Ihnen in diesem Schnupperkurs die Regeln und Grundtechniken des Boulespiels. Und wie die Überschrift verspricht, werden die Pausen natürlich ganz französisch mit Rotwein und Baguette verbracht. Die Boulekugeln werden bei Bedarf gestellt.

Dipl. Ing Rolf Spankus/Wolfgang Lendzion
Sa 25. April 2015, 14:00 - 18:30 Uhr
Angefangene Spiele werden zu Ende gespielt.
Vereinsgelände; Otterweg 31
6 Ustd., 18 Plätze,
43 € (inkl. Lebensmittelumlage 3 €).
Kursnummer 15AO 24000

Wattwanderung nach Spiekeroog

Eine Wattwanderung nach Spiekeroog ist ein ganz besonderes Erlebnis. Die Strecke zu dieser idyllischsten aller ostfriesischen Inseln beträgt neun Kilometer. Zurück geht es mit einem Kutter / ggf. Fähre. Wir sind mit Erklärungen und Pausen etwa vier Stunden unterwegs - für „Normalsportliche" gut machbar / Wanderfitness wird vorausgesetzt. Wichtig ist, dass Sie sich fit für die Wanderung fühlen, an keiner Krankheit oder deren Folgen (z. B. Schlaganfall, Diabetes, Herz- Kreislauf) leiden und nicht gehbehindert sind. Bitte bei der Anmeldung eine Handy- o. Telefonnummer angeben, damit wir Sie auch am Morgen der Wanderung über eine wetterbedingte Absage erreichen können! Abfahrt Spiekeroog ca. 17:20 Uhr, Rückkehr im Hafen ca. 18:15 Uhr. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, für die Wattwanderung fest sitzende Schnürturnschuhe mit Socken (keine Gummistiefel, keine sog. „Wattschuhe", nicht barfuß). Da das Wasser in den Prielen bis zum Bauchnabel reichen kann, bitte von Beginn an Badekleidung bzw. Badeshorts tragen.

Frank Hensel
Sa 6. Juni 2015, 7:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt:
Harlesiel Hafen (Westseite Parkplatz am Hafenbecken)
13 Ustd., 16 Plätze, 45 € | Kinder bis 14 Jahre: 31 €
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittschluss: 25. Mai 2015.
Kursnummer 15AO 24020

Kutterfahrt nach Spiekeroog

Mit einem traditionellen Fischkutter fahren wir in Richtung Insel. Unterwegs finden eine Fangdemonstration und ein Abstecher zu den Seehundsbänken von Langeoog unter fachkundiger Anleitung statt. Auf Spiekeroog wird im inselnahen Watt noch eine ca. 1,5-stündige Wattwanderung angeboten. Weitere 2-3 Stunden stehen zur freien Verfügung. Abfahrt Spiekeroog ca. 16:30 Uhr. Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, ggf. für die Wattwanderung Turnschuhe oder Socken zum Schutz gegen Muschelschalen, barfuß im inselnahen Watt aber auch möglich - keine Gummistiefel.

Frank Hensel
So 5. Juli 2015, 11:30 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Neuharlingersiel,
vor dem Haus „Am Hafen West 19"
7 Ustd., 30 Plätze, 48 € | Kinder bis 14 Jahre € 26
(inkl. Führung und Kutterfahrt)
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26. Juni 2015.
Kursnummer 15AO 24021

Kanuschnupperkurs auf der Hunte

Paddel los! Ein Kanuausflug

Entdecken Sie den Fluss und die Natur der Hunte Richtung Oldenburg. Wer erste Paddelversuche machen will und vielleicht Lust hat Kanufahren zu seinem Hobby zu machen, kann mit einem gutmütigen Wander-Kanadier oder einem Eskimokajak hier die ersten Erfahrungen sammeln. In diesem Schnupperkurs lernen Sie nicht nur etwas über Fahrtechnik, Taktik und Ausrüstung, um ein Kajak oder Kanadier auf dem Fluss zu manövrieren, sondern erleben auch die Natur hautnah. Spannung und Abwechslung sind garantiert! Der Ausflug wird von erfahrenen, nach dem BV Kanu-Standard, ausgebildeten Kanutourenbegleitern betreut. Die komplette Ausrüstung (Boote, Kajaks und Kanadier inkl. Schwimmwesten und Paddel) werden gestellt. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre T-Shirtgröße mit an.

Jochen Eck und Team
So 21. Juni 2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt:
Marktparkplatz Huntestr; 26203 Wardenburg
10 Ustd., 26 Plätze, 43 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24040

Kanuschnupperkurs auf der Wümme

Paddel los! Ein Kanuausflug

Mit dem Kanu oder Kajak entdecken Sie das weitverzweigte Flussystem und die Natur der Wümme. Bei diesem Ausflug lernen Sie ein Kajak oder Kanadier auf dem Fluss zu manövrieren und Sie erfahren etwas über Fahrtechnik, Taktik und Ausrüstung. Sie erleben die Natur hautnah. Spannung und Abwechslung sind garantiert! Der Ausflug wird von erfahrenen, nach dem BV Kanu-Standard, ausgebildeten Kanutourenbegleitern betreut. Die komplette Ausrüstung (Boote, Kajaks und Kanadier inkl. Schwimmwesten und Paddel) werden gestellt. Touristisches Highlight im Anschluss: Spaziergang durch den Künstlerort Fischerhude. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre T-Shirtgröße mit an.

FZO
fahrradzentrumoldenburg
an den fahrradstationen oldenburg
Willy-Brandt-Platz 1 | Oldenburg
Verkauf 0441 21882-40
Werkstatt | Verleih 0441 21882-50
E-Bike Geschäft
Bahnhofsplatz 2a | Oldenburg
0441 390110390
www.fzol.de | verkauf@fzol.de

Jochen Eck und Team **NEU**
So 14. Juni 2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt:
An der Wümmebrücke; K205; 27367 Hellwege
10 Ustd., 26 Plätze, 43 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24041

Mondscheintour mit Dolce Vita Picknick

Ein Romantik-Ausflug mit dem Kanu

Bei diesem Ausflug am Abend fahren Sie in die Dämmerung hinein. Die Atmosphäre in der Natur ist zu dieser Zeit eine Besondere: ruhig ist es, viele Waldbewohner begeben sich zur Ruhe, andere erwachen gerade erst zu Ihren Aktivitäten. Mit etwas Glück sehen wir Fledermäuse übers Wasser fliegen. Unter Bäumen können wir die italienischen Spezialitäten genießen und ein bisschen von dieser besonderen Stimmung einfangen. Die letzte Strecke paddeln wir dann im Mondschein. Eine Kanutour von der Sie noch lange träumen werden. Bitte mitbringen: Wechselkleidung, Brille bitte fixieren. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre T-Shirtgröße mit an.

Jochen Eck und Team **NEU**
Sa 2. Mai 2015, 18:00 - 23:00 Uhr
Treffpunkt: Kanuanleger Astruper Str.; Sandkrug
6 Ustd., 26 Plätze, 47 € (inkl.: Dolce Vita Picknick, Tourenbegleitung, Einführung in Paddeltechnik, Canadier und Zubehör, Fahrerrücktransfer)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24042

Jochen Eck und Team **NEU**
Sa 4. Juli 2015, 18:30 - 23:00 Uhr
Treffpunkt: Kanuanleger Hatter Str. 14; Huntlosen (gegenüber Gaststätte „Zur Hunte")
6 Ustd., 26 Plätze, 47 € K(inkl.: Dolce Vita Picknick, Tourenbegleitung, Einführung in Paddeltechnik, Canadier und Zubehör, Fahrerrücktransfer)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24043

Frauen auf Tour

Kanufahren mit Picknick im Oldenburger Land

Einmal unter sich und aktiv sein. Die Faszination der Natur aus der Flussperspektive kennenlernen. Bei diesem „Abenteuer-Ausflug" können Sie das Paddeln sowohl mit dem Kajak als auch das mit dem Kanu/Kanadier ausprobieren und die Grundtechniken erlernen. Das faszinierende Kanuabenteuer können Sie auf der reizvollen Hunte erleben und den Lebensraum Fluss entdecken. Ein Paddelerlebnis durch den Naturpark Wildeshauser Geest, das Sie so schnell nicht vergessen werden. In der Mittagspause gibt es ein leckeres Picknick. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte T-Shirtgröße (S, M, L, XL, XXL) für die Schwimmwesten bei der Anmeldung angeben! Konkretere Informationen zum Ablauf der Tour und eine Checkliste erhalten Sie nach der Anmeldung. Eigenleistungen der Teilnehmerinnen sind An- und Abfahrt zum Startpunkt, der Zwischentransfer sowie Unterstützung beim Reinigen und Verladen der Boote. Die Boote und Ausrüstung (inkl. Schwimmwesten und wasserdichte Säcke), werden gestellt. Bitte mitbringen: Trockene Kleidung zum Wechseln sowie Schuhe, die nass werden dürfen.

Jochen Eck und Team
So 7. Juni 2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Parkplatz am Katasteramt, Im Hagen 2, Wildeshausen
8 Ustd., 26 Plätze, 45 € (inkl. Picknick)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24045

Kajak- und Kanadiergrundkurs auf der Hunte

Flusswandern, Naturerlebnis und sicheres Paddeln auf Kleinflüssen und Seen stehen bei diesem Kurs im Mittelpunkt. Eignen Sie sich die Grundlagen des Kanu- oder Kajakfahrens an und erlernen Sie die Grundtechniken des Wanderpaddelns sowie das Vermeiden von Kenterungen. Erfahren Sie unverzichtbares Grundwissen zu Sicherheit, Recht, Naturschutz, zur Tourenplanung und vieles Weitere, um sicher mit dem Boot unterwegs zu sein. Zum Abschluss steht das Paddelerlebnis im Naturpark Wildeshauser Geest bei einer kleinen Wanderfahrt auf der Hunte ca. 13 km im Mittelpunkt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Größe, Gewicht und Bootswunsch (Kajak 1er oder 2er, Kanadier Solo oder Tandem) mit an!

Jochen Eck und Team
Mi 18:30 - 21:00 Uhr, ab 20. Mai 2015
Abschlussfahrt:
So 21. Juni 2015, 10:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt:
E-Werk am Niedersachsendamm; Oldenburg
5-mal (20 Ustd.), 20 Plätze, 135 €
(inkl. Kajaks oder Kanadier, Schwimmwesten, Paddel, Vorbereitungsinfos und Checkliste, Teilnahmebescheinigung) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24046

Infoabend: Wassersport

Antworten über Antworten

Welche Scheine brauche ich für welchen Wassersport bzw. welches Gewässer? Funk an Bord - heute Pflicht? Wie schwierig ist der Erwerb eines Funkzeugnisses? Und mit welchen Kosten muss ich insgesamt für Prüfungen rechnen? Oder ganz praktisch: Was erwartet mich an Bord einer Yacht auf einem Törn? Und kann ich als absoluter Laie daran Spaß haben? Was mache ich z. B. bei Seekrankheit? Fragen über Fragen. Sie alle können an diesem Abend geklärt werden.

Detlef Haarstick
Do 19. Febr. 2015, 19:30 - 21:00 Uhr
Bahnhof Sandkrug; Seminarraum 1, Sandkrug
gebührenfrei | Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 15AH 24000

Sportbootführerschein See und Binnen

Für Motorboote mit mehr als 15 PS sind die Sportbootführerscheine (SBF) „See" bzw. „Binnen" nötig. Dieser Kurs bereitet auf die Prüfungen zum SBF-See in Bremen vor. Die ebenfalls erforderliche Praxiseinweisung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten. Interessenten können den SBF-See und den SBF-Binnen getrennt voneinander erwerben. Die Übungsabende zum SBF-Binnen bauen auf dem Stoff des SBF-See auf. Interessenten, die nur den SBF-Binnen erwerben möchten, sollten bereit sein, sich einen Großteil des Prüfungsstoffes selbst anzueignen. Weitere Informationen erhalten Sie auf dem Infoabend Wassersport, auf der Internetseite www.vormwind.de oder direkt beim Dozenten (04481 907373).

Detlef Haarstick
Do 19:00 - 21:30 Uhr, ab 26. Febr. 2015
Waldschule; Schultredde 17; Sandkrug
14-mal (42 Ustd.), 15 Plätze, 169 €
Prüfungskosten, Kosten für Lehrmaterial sowie für die Praxisausbildung sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Gesamtkosten See und Binnen max. € 450 (einschl. Kursgebühr, Unterrichtsmaterial, Praxisausbildung, ärztlicher Untersuchung und Prüfung)
Kursnummer 15AH 24020

Trendsport

Inline-Skating

Spaß und Sicherheit auf acht Rollen

Auf Skates einen Berg hinabrasen? Macht bestimmt Spaß. Doch davor sollten Sie die Grundlagen beherrschen. Die werden in diesem Kurs vermittelt - etwa richtiges Fallen, sicheres Fahren und effektives Bremsen. Darüber hinaus üben die Teilnehmenden auch Kurvenfahren und Richtungswechsel. Bitte mitbringen: Inline-Skates mit Rollen ohne schwarzen Abrieb, Schoner für Ellenbogen, Knie und Handgelenke.

Holger Ameling
Sa 25. April 2015, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Plätze, 34 €
Kursnummer 15AO 24051

Holger Ameling
Sa 4. Juli 2015, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Plätze, 34 €
Kursnummer 15AO 24052

Schnupperkurs: Skike für Einsteiger

Skiken - Die neue Lust am Nordic-"Rollern"

Langlaufen und Skaten im Flachland auch ohne Schnee - zu jeder Jahreszeit. Mit Skikes ist das möglich! Sie rollern quer durch die Natur, auch jenseits von Asphalt über Wald- und Wiesenwege. Dabei kommt der Spaßfaktor nicht zu kurz. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken: das Laufen mit Skikes, den Einsatz der Stöcke und das Bremsen. Sie verbessern Ihre Ausdauer und erleben eine neue Dimension der Fortbewegung. Der Name Skike setzt sich zusammen aus „skate" und „bike". Skikes sind luftbereifte „Inlineskates" mit Bremsen. Ausrüstung (Skikes und Stöcke) wird gestellt. Voraussetzungen: Vorerfahrung im Inlinern, Langlauf-, Ski-, Roll- oder Schlittschuhlaufen sind empfehlenswert. Bitte mitbringen: Sport- oder Wanderschuhe (möglichst halbhoch), wetterfeste Sportbekleidung, Getränke, falls vorhanden Helm und Inliner-Protektoren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körper- und Schuhgröße an (wegen der Skater- und der Stocklängen).

Jochen Eck
So 10. Mai 2015, 14:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Am Bornhorster See / Ecke „Kleine Hammheide"
4 Ustd., 12 Plätze, 35 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24061

Jochen Eck
Sa 13. Juni 2015, 14:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Am Bornhorster See / Ecke „Kleine Hammheide"
4 Ustd., 12 Plätze, 35 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24062

Aufbaukurs Skiken

Nordic-Rollern für Fortgeschrittene

Sie haben Vorkenntnisse und möchten Ihre Technik verbessern? In diesem Kurs verfeinern und festigen Sie: das Laufen, den Abdruck und das Rollern mit den Skikes, probieren verschiedene Einsatzmöglichkeiten der Stöcke aus - vom Eins zu Eins bis zum Doppelstock und das Bremsen in verschiedenen Situationen. Sie verbessern Ihre Ausdauer und erleben noch mehr Spaß in der Natur. Voraussetzung: Sie sollten schon einige Male mit den Skikes oder Inlinern unterwegs gewesen sein. Bitte mitbringen: Getränke und Sport- oder Wanderschuhe (am besten den Knöchel bedeckend z.B. Basketball-, Leichtwanderschuh o.ä.), wetterfeste Sport- Bekleidung wie zum Nordic Walking, Joggen, Skaten oder Wandern, Sofern vorhanden: einen Helm (Fahrrad o. Ski) und Inliner-Protektoren.

Jochen Eck
So 14:00 - 17:00 Uhr, ab 21. Juni 2015
Treffpunkt:
Am Bornhorster See / Ecke „Kleine Hammheide"
2-mal (8 Ustd.), 12 Plätze, 67 € (inkl. Material und Checkliste). Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24063

Stand-up-Paddeln

Der neue Trendsport

Stand-UP-Paddeln (SUP) ist einfach zu erlernen, bietet einen hohen Fitness- und Freizeitwert und kein Verletzungsrisiko. SUP - das bedeutet mit einem speziellen Surfboard und einem langen Paddel über Seen und Flüsse zu paddeln/surfen. Durch die aufrechte Haltung wird der ganze Körper trainiert. Dabei ist der Sport für alle und jede Altersklasse zu erlernen - nur schwimmen muss man können. Und: Vom Wasser aus betrachtet bieten sich ganz neue Perspektiven auf die Welt. Weitere Informationen werden Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt. Samstag: Grundtechniken, Sonntag: Tour auf der Hunte.

Axel Bischoff
Wochenende 20. / 21. Juni 2015
Sa 11:00 - 13:00 Uhr, So 14:30 - 17:30 Uhr
1. Termin Achterdiek,
2. Termin Tungeln Oldenburger Str.
7 Ustd., 12 Plätze, 60 € | Kinder von 8 bis 14 Jahren € 40 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24070

Axel Bischoff
Wochenende 18. / 19. Juli 2015
Sa 11:00 - 13:00 Uhr, So 14:30 - 17:30 Uhr
1. Termin Achterdiek,
2. Termin Tungeln Oldenburger Str.
7 Ustd., 12 Plätze, 60 € | Kinder von 8 bis 14 Jahren € 40 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 24071

Intuitives Bogenschießen

Ziel und Schütze als einzige Realität

Bei dieser Schießkunst, die auf große technische Hilfsmittel verzichtet, steht die Intuition im Vordergrund. Man schießt sozusagen aus dem Inneren, dem Bauch heraus. Durch die konzentrierte Anspannung und Entspannung und das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können Blokkaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden. Alles zusammen schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe.

Die Muskulatur wird speziell im oberen Rückenbereich gekräftigt und aufgebaut. Der Kurs beginnt mit einer theoretischen Einführung, in der die nötigen Sicherheitsmaßnahmen erklärt werden. Die Ausrüstung kann vom Referenten komplett gestellt werden. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung.

Sascha Oeltjen
Sa 11., 18. und 25. April 2015, 14:00 - 16:15 Uhr
Sa 2. Mai 2015, 14:00 - 17:00 Uhr
Bogen Treff,
Wehnerfelder Weg 3a, Wiefelstede/Wehnerfeld
13 Ustd., 10 Plätze, 76 € (zzgl. 9 € Leihgebühr für Bögen). Vorhandene Bögen können mitgebracht werden.
Kursnummer 15AO 24073

3D-Bogenschießen

In diesem Kurs geht es um das 3D-Bogenschießen. Wir beginnen am ersten Tag mit der Einweisung in die Handhabung von Pfeil und Bogen und in den Bewegungsablauf, danach Bogenschießen auf Zielscheiben. Am zweiten Tag geht es dann in den Bogenparcours der 3D Archers. Am Einschießplatz wird sich aufgewärmt und eingeschossen. Beim 3D-Schießen wird auf 3D-Tierattrappen geschossen, die in verschiedene Entfernungen und Positionen im Wald aufgestellt sind. Man kann einen ruhigen und entspannenden Waldspaziergang mit Bogenschießen kombinieren und einen Hauch von Abenteuer erleben. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung.

Sascha Oeltjen **NEU**
Wochenende 16. / 17. Mai 2015
Sa 14:00 - 16:15 Uhr, So 14:00 - 17:00 Uhr
Bogen Treff,
Wehnerfelder Weg 3a, Wiefelstede/Wehnerfeld
7 Ustd., 10 Plätze, 34 € (zzgl. 9 € Leihgebühr für Bögen). Vorhandene Bögen können mitgebracht werden.
Kursnummer 15AO 24075

Gesunde Ernährung

Anmeldung und Kursinformation

Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40
E-Mail: schmidt-kunert@vhs-ol.de

Marita Wempen-Lange
Telefon: 0441 92391-35
E-Mail: wempen-lange@vhs-ol.de

Foto und Bilderwerk

Antje Schmidt-Kunert
Fachberatung

Foto und Bilderwerk

Marita Wempen-Lange
Sachbearbeitung

Vortrag: Arthrose und Gelenkbeschwerden

Ernährungsphilosophie von Dr. Feil

In diesem Vortrag zeigt Nicole Leopold – Referentin der Forschungsgruppe Dr. Feil aus Tübingen – neue leicht umsetzbare Strategien zum Knorpelaufbau, zur Schmerzsenkung sowie zur Linderung von Gelenkbeschwerden. Somit steigt die Lebensqualität der Betroffenen. Nicole Leopold ergänzt ihren Vortrag mit Rezepten und Tipps zur natürlichen Schmerzsenkung. Buchen Sie auch den passenden Kochkurs.

Nicole Leopold
Mo 15. Juni 2015, 19:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 50 Plätze, 15 € Keine Abendkasse.
Eine vorherige Anmeldung ist nötig.
Kursnummer 15AO 25008

Basenfasten

Nach der Original Wacker-Methode

8-Tage Fastenkur ohne zu hungern. Sie dürfen alles essen, was vom Körper basisch verstoffwechselt wird z. B. Obst, Gemüse, Kartoffeln u. v. a. m. Dadurch kann der Körper entsäuern, entschlacken und ganz nebenbei purzeln überflüssige Pfunde. Sie gewinnen wieder Energie und fühlen sich wohl. Eine Basenfasten-Woche kann der Einstieg in ein neues Lebensgefühl sein. In diesem Kurs findet keine Nahrungszubereitung statt.

Aenne Rabe
15., 20., 22., 23., und 27. April 2015
18:30 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.26
5-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
62 € (inkl. Infomappe und Material 6 €)
Kursnummer 15AO 25005

Basenfasten

Nach der Original Wacker-Methode

Aenne Rabe
3., 8., 10., 11. und 15. Juni 2015, 18:30 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.26
5-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
62 € (inkl. Infomappe und Material 6 €)
Kursnummer 15AO 25006

| Genuss auf Bestellung |

Sie wollen eine Betriebsfeier oder ein Event organisieren - genussvoll und professionell? Wir sind Ansprechpartner für Sie. Bei uns können Sie die leckersten Rezepte kochen und in gemütlicher Atmosphäre genießen. Jedes Event ist für Firmen oder Gruppen individuell plan- und buchbar – auch an Wochenenden.

Ernährung_6

Kulturraum Küche

Foto: Volker Kunkel

Kulturraum Küche

Hier entstehen nicht nur leckere Gerichte, sondern die Lust am Ausprobieren, Schnippeln, Kochen und Lachen. An vier Induktionsherden können Sie mit innovativen und traditionellen Zubereitungsarten experimentieren und anschließend am gedeckten Tisch genießen. Der hochwertig ausgestattete Kulturraum Küche bietet das ideale Ambiente für das Kochen und Genießen in Gemeinschaft.

Kontakt: Antje Schmidt-Kunert
0441 92391-40 | schmidt-kunert@vhs-ol.de

Gesunde Ernährung

Arthrose und Gelenkbeschwerden I

Ernährungsphilosophie von Dr. Feil

In diesem Kochkurs lernen Sie mit leckeren Rezepten, dass Sie mit der richtigen Strategie Ihre Gelenkschmerzen überwinden können. An diesem Abend werden Sie eine entzündungshemmende Kost in der Praxis kennenlernen. Sie kochen für einen gesunden Darm und bauen Ihren Knorpel wieder auf. Sie bekommen Rezepte zum Nachkochen für zu Hause. Besuchen Sie zum besseren Verständnis auch den Vortrag zum Thema am 15. Juni! Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Nicole Leopold
Mo 29. Juni 2015, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
4 Ustd., 15 Plätze,
53 € (inkl. Lebensmittelumlage 12 €)
Kursnummer 15AO 25009

Vortrag: Traditionelle chinesische Medizin

Fünf-Elemente-Ernährung und Akkupunktur

Sie wollen Ihre Ernährung umstellen und interessieren sich für die „Fünf-Elemente-Küche"? Diese basiert auf der Lehre der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Es gibt kein Patentrezept in der Ernährung. Es gibt aber verschiedene Faktoren, die zu einer Steigerung des Wohlbefindens und einer Linderung von Beschwerden führen können. In einem Vortrag mit kleiner Esspause bekommen Sie eine Einführung in die Wirkungsweise der Fünf Elemente Ernährung und der Akkupunktur und hören von den Erfahrungen mit einer Ernährungsumstellung auf Grundlage dieser Lehre.

Sylvia Djuren **NEU**
Do 12. März 2015, 19:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
4 Ustd., 50 Plätze, 15 € Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich (keine Abendkasse).
Kursnummer 15AO 25020

Fünf Elemente Küche

Kochkurs „Grünes Element"

Sie wollen Ihre Ernährung umstellen und interessieren sich für die 5 Elemente Küche? Diese basiert auf der Lehre der fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Dem Element Holz entspricht der saure Geschmack. Hierzu gehören zum Beispiel Essig, Orangen, Tomaten, Weizen und Huhn. Die Fünf Elementelehre ist nicht wissenschaftlich begründet, jedoch ist Verwendung von frischen und möglichst unterschiedlichen Zutaten als positiv zu bewerten. Erfahrungen zeigen, dass es Menschen gibt, die durch diese Ernährungsumstellung ein größeres Wohlbefinden erlangen und einige Beschwerden zurückgehen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Sylvia Djuren **NEU**
So 26. April 2015, 11:00 - 14:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
43 € (inkl. Lebensmittelumlage 15 €)
Kursnummer 15AO 25021

Fünf Elemente Küche

Kochkurs „Rotes Element"

Sie wollen Ihre Ernährung umstellen und interessieren sich für die 5 Elemente Küche? Diese basiert auf der Lehre der fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Dem Element Feuer wird der bittere Geschmack zugeordnet. Entsprechende Lebensmittel sind etwa Rote Bete, Rucola, Roggen und Schafskäse. Die Fünf Elemente Küche ist nicht wissenschaftlich begründet, jedoch ist Verwendung von frischen und möglichst unterschiedlichen Zutaten als positiv zu bewerten. Erfahrungen zeigen, das Menschen, durch diese Ernährungsumstellung ein größeres Wohlbefinden erlangen und einige ihrer Beschwerden zurückgehen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Sylvia Djuren **NEU**
So 28. Juni 2015, 11:00 - 14:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
43 € (inkl. Lebensmittelumlage 15 €)
Kursnummer 15AO 25022

Tafelvergnügen

Vegetarischer Kochkurs

Genießen ohne Fisch und Fleisch

Hier kochen Sie saisonale Sommerrezepte, Länderküchenrezepte aus Asien und vom Mittelmeer. Genießen Sie doch mal leckere Gerichte ohne Fisch und Fleisch und bringen neuen Schwung in die Küche. Eine Reispfanne mit Honigseitan, vegetarische Bratensoße mit Pilzen und Thymian, gegrillte Tofu-Mango-Spieße oder Chili sin carne "Oriental" sind nur einige der Leckerein, die Sie erwarten. Kochanfänger sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze. Nicht für Veganer geeignet.

Stefanie Kache
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 19. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
83 € (inkl. Lebensmittelumlage 27 €)
Kursnummer 15AO 25100

Vegane Küche

Projekt Ernährungsumstellung

Hier kochen Sie saisonale Sommerrezepte, Länderküchenrezepte aus Asien und vom Mittelmeer. Genießen Sie doch mal leckere Gerichte ohne Fisch und Fleisch und bringen neuen Schwung in die Küche. Probieren Sie einen Kartoffelsalat mit veganer Mayonnaise, Sojagulasch, Tempeh-Pfanne mit Mandelsahne oder die leckeren Walnuss-Schoko-Brownies. Kochanfänger sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 3. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
83 € (inkl. Lebensmittelumlage 27 €)
Kursnummer 15AO 25101

Afrikanische Küche

Afrika vegetarisch entdecken

Marokko, Algerien, Tunesien, Ägypten... Afrikas Norden ist geprägt von der arabischen Küche, Südlich der Sahara bilden Eintöpfe und stärkehaltige Gerichte mit Nüssen, Samen, Bohnen und Wurzelgemüse die Basis der Ernährung. Probieren wir Gerichte wie Ta'am Legume (Couscous mit buntem Gemüse), Shakshouka (gebratene Paprika mit Eiern), Briks (Teigtaschen mit Kartoffel-Oliven-Füllung) und Akara with Pilipili (Bohnenbällchen mit Chilisauce). Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache **NEU**
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 16. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
83 € (inkl. Lebensmittelumlage 27 €)
Kursnummer 15AO 25102

Ein spanischer Sommertag

Küchen der Regionen

Spanien ist die Heimat des feurigen Flamencos und ausgelassener „Fiestas" mit viel Temperament und Lebenslust. Die Kunst zu genießen und Feste zu feiern, wie sie fallen, beherrschen die Spanier meisterhaft. Entdecken Sie die kulinarischen Geheimnisse dieses schönen Landes. Sie reisen durch die vielfältige spanische Küche mit Spezialitäten aus verschiedenen Regionen. Es wird ein spanischer Sommertag in lockerer Atmosphäre mit einer unkonventionellen Gastgeberin voller Lebensfreude. Bienvenidos a la cocina Española! Bitte mitbringen: zwei Geschirrhandtücher und gegebenenfalls eine Schürze

Reyna Perez
Sa 18. Juli 2015, 13:30 - 17:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
49 € (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 15AO 25105

Spezielle Hinweise

Bei allen Kochkursen ist zusammen mit der Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zu entrichten. Diese bezahlen Sie automatisch bei der Anmeldung. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, geben Sie unserem Kundenzentrum bitte spätestens drei Werktage im Voraus Bescheid (Tel. 0441 92391-50). Nur dann können Sie die anteilige Umlage erstattet bekommen. Die Rezepte können Sie dann als Kopie anfordern.
Bitte bringen Sie zum Kochen zwei Geschirrhandtücher, eine Schürze und etwas zum Mitnehmen der nicht verzehrten Köstlichkeiten mit.

Lateinamerika

Kulinarische Grüße aus verschiedenen Ländern

Begleiten Sie uns zu einer unkonventionellen kulinarischen Rundreise, die in Peru beginnt. Von dort stammen Papas a la Huancaína und der leckere Garnelen-Reis. Weiter führt der Weg nach Venezuela. Dort kochen Sie Arepas rellenas con queso. Weiter geht es nach Chile mit „Empanadas Chilenas". Ein Reisestopp erfolgt in Kuba mit Platanos Fritos. Weiter geht es über Kolumbien mit Sopa de Tortillas und Peru mit, nach Argentinien. Dort genießt man „Rodeo Argentino". Als vorletzte Station geht es nach Brasilien mit Camarão na abacaxi. Zum Abschluss der Rundreise genießen Sie ein typisches lateinamerikanisches Dessert: „Tres Leches" Bienvenidos a la cocina Latina! Bitte mitbringen: zwei Geschirrhandtücher und gegebenenfalls eine Schürze

Reyna Perez
Sa 4. Juli 2015, 17:30 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
43 € (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 41
Kursnummer 15AO 25106

weingart's feinessen
Essige, Öle, Cidre, Weine und Feines
Kirsten Weingart
Moorburger Str. 133 • 26624 Südbrookmerland
weingarts-feinessen.de
Lieferung nach Oldenburg

Weltküche

Vorspeisen-Crossover

Sie lieben Kleinigkeiten und die Abwechslung auf dem Teller? Dann reisen Sie an diesem Abend mit um die Welt. Es erwarten Sie die leckersten Rezepte: Glücksrollen aus Vietnam, Samosas aus Indien, Briks aus Tunesien, Piroschki aus Russland, mit Walnusspaste gefüllte Auberginen aus Georgien, Fattoush, Brotsalat aus dem Libanon, Käsetörtchen mit karamellisierten Zwiebeln aus Australien und Salzkrustenkartoffeln mit Mojosoßen aus Spanien. So können Sie zu Hause immer wieder in die Trickkiste greifen und die unterschiedlichsten Köstlichkeiten zaubern. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache **NEU**
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 14. Juli 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
83 € (inkl. Lebensmittelumlage 27 €)
Kursnummer 15AO 25110

Europäische Küche

Ein Reise von West nach Ost

Sie lieben den Facettenreichtum Europas? Kulinarisch spiegelt sich dieses in den Küchen der Länder wieder. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit! Egal ob Sie französische oder italienische-, spanische- oder doch schwedische Küche lieben. In diesem Kurs ist für jeden etwas dabei. Bereiten Sie eine französische Erbsensuppe, Liptauer (Aufstrich), Pilzrolle, Mini-Fleisch-Pies, Abondigas, Spinat-Ricotta-Cannelloni, schwedisches Fischgulasch oder doch mal die polnischen Quarkknödel mit Fruchtsoße selbst zu. Sie werden begeistert sein. Sabine Ehlts gibt Ihnen darüber hinaus wertvolle Tipps und Einkaufsempfehlungen für die Region. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Sabine Ehlts **NEU**
Mo 13. April 2015, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 12 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25111

Spanische Küche - Tapas

Lust auf Genuss

Sie essen gerne Tapas, möchten diese selbst zu bereiten und in netter Runde genießen? Dann laden Sie Ihre Freunde doch einfach zu einem gemütlichen Tapas-Abend nach Hause ein. Wir verraten Ihnen Rezepte, mit denen Sie ohne großen Aufwand diese leckeren Kleinigkeiten aus Spanien zubereiten können. Gebratenes Gemüse auf Knoblauchjoghurt, Schweinefleisch mit Mandeln und Oliven, Datteln im Speckmantel, Aioli, Salzkrustenkartoffeln mit Mojosoßen sind nur einige der Highlights, die Sie an diesem Abend erwarten. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache
Fr 17. April 2015, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 15 €)
Kursnummer 15AO 25112

Spanische Küche - Tapas Grandiosas

Neue Rezepte

Mit diesen neuen Rezepten können Sie sich wieder ein kleines Stück vom Sommer einfangen. Tapas gibt es in den unterschiedlichsten Varianten: Andalusische Fleischspieße (Pinchitos), Tomaten-Eier mit Chili, geschmorter Tintenfisch, Bacalao mit Tomatensoße, Wachteln mit Weintraubensoße, pikante Sherry-Garnelen, Salsa romesco, Salsa fresca, Mojo de almendras. Sie lernen die wichtigsten Kniffe für eine leckere Küche. Bei dieser Auswahl ist für jeden Spanienliebhaber etwas dabei. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Sabine Ehlts **NEU**
Mi 18. März 2015, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 12 Plätze,
49 € (inkl. Lebensmittelumlage 21 €)
Kursnummer 15AO 25113

Griechische Küche

Kulinarische Inselträume

Sie träumen von den weißen Häusern und den wunderbaren Buchten der griechischen Inselwelt? Dann kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise. Es erwarten sie klassisch griechische Gerichte: verschiedene Joghurtsoßen mit Kräutern und Gemüse, Auberginensalat, Feta-Creme, Kartoffel-Knoblauch-Paste, Olivenbrot, Smyrna-Würstchen (geschmorte Hackfleischröllchen), Huhn mit Zitronen und Basilikum, marinierter Pulpo und süßer Kuchen mit Olivenöl. Mit im Vordergrund stehen in diesem Kurs verschiedene hochwertige Olivenöle, die den Gerichten erst den richtigen Geschmack verleihen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Sabine Ehlts **NEU**
Do 18. Juni 2015, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 12 Plätze,
49 € (inkl. Lebensmittelumlage 21 €)
Kursnummer 15AO 25114

Italienische Küche

Ein kleines Stück vom Himmel

Neue Rezepte erwarten Sie! Italienische Gerichte sind ganzjährig heiß begehrt. Holen Sie sich mit diesen Rezepten ein kleines Stück Urlaubsfeeling nach Hause: Wie wäre es mit, Mozzarella-Brot-Auflauf, Florentinische Bohnensuppe (Zuppa di fagioli alla fiorentina), Hähnchen Cacciatore (nach Jägerart), Pizzette, überbackenem Stockfisch mit Sahne, Frittata, Antipasti-Türmchen und zum Abschluß Panna-Cotta mit Orangensoße. Bei einem Glas Wein können Sie dann nach Herzenslust genießen! Sind Sie dabei? Dann herzlich willkommen! Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Sabine Ehlts **NEU**
Mi 11. März 2015, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25115

Schwedische Küche

Småland - Astrid Lindgren

Das Städtchen Vimmerby in Småland ist die Heimat von Astrid Lindgren. Hier hat die Kinderbuchautorin Ideen für ihre Geschichten bekommen. Die große Eiche auf dem Grundstück „pflanzte" sie als „Limonadenbaum" vor Pippi Langstrumpfs Villa Kunterbunt. Der Abend lädt Sie in die kulinarische Welt von Astrid Lindgren ein. Apfelfleisch, Fleischpastete, roter Hering, Heidelbeersuppe oder Katthults Fleischwurst erwarten Sie. Schließen Sie doch einfach kurz die Augen. Können Sie vielleicht schon die köstlichen Zimtschnecken riechen? Välkommen till Sverige! Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Antje Mathur **NEU**
Mi 15. Juli 2015, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
45 € (inkl. Lebensmittelumlage 17 €)
Kursnummer 15AO 25116

Fleischerei
HOYER
Fleisch, Wurst, Käse ... und mehr
Hunoldstr. 60 a · 26203 Hundsmühlen
Tel.: 0441 / 500 86 35 · Fax 0 44 74 / 53 52
Mobil: 0160 / 435 89 74

Türkische Küche III

Weitere Rezepte aus dem Morgenland

Nach dem großen Erfolg der türkischen Kochkurse im letzten Semester, folgen nun weitere Rezepte für alle Kochbegeisterten. Wie wäre es mit Auberginenscheiben mit Knoblauch-Walnuss-Paste (Cevizli Patlican), Orangensalat, Zucchini-Kartoffelpuffer auf türkische Art (Mücveri), Fisch, Kebabs oder Köffte? Sind Sie dabei? Dann herzlich willkommen! Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 30. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
83 € (inkl. Lebensmittelumlage 27 €)
Kursnummer 15AO 25117

Türkische Küche I

Kulinarischer Streifzug

Die Vorspeisen der türkischen Küche, die Meze sind vielfältig und lecker. In diesem Kurs bereiten Sie typische Rezepte zu: Cremes auf Joghurtbasis, gefüllte Weinblätter, den Kichererbsenbrei Humus und weitere Leckereien. Weiter stehen beliebte Gerichte wie Köfte, würzige Hackbällchen aus Lamm oder Rind auf dem Programm. Gemüse wird vielfältig angerichtet und in Olivenöl angebraten, gedünstet, mariniert, gekocht, mit Hackfleisch oder Reis gefüllt. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache
Di 17. Febr. 2015, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 14 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 17 €)
Kursnummer 15AO 25118Z

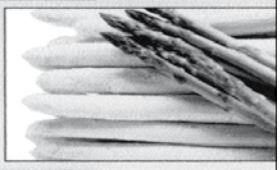
Karibische Küche

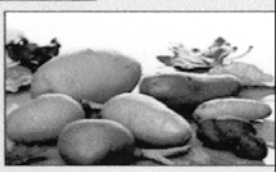
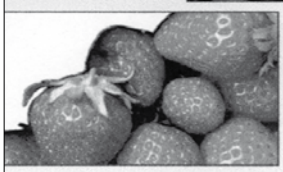
Unter Palmen genießen

Sie träumen von der Sonne der Karibik und den weißen Stränden? Kommen Sie mit in die Welt der karibischen Gaumenfreuden. Fisch, Schalentiere, Geflügel, Fleisch dürfen hier nicht fehlen. Früchte wie Mango, Papaya und Ananas sorgen für die süße Frische. Dazu gehören exotische Gemüse wie Süßkartoffeln, Kochbananen und Brotfrüchte. An diesen beiden Abend genießen Sie ein wunderbares Essen bei einem guten Glas Wein und können sich weit entfernt wähnen, einen einem Ort, wo der Abendwind die Seele streichelt.

Antje Mathur **NEU**
Mi 18:00 - 21:45 Uhr, ab 17. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
88 € (inkl. Lebensmittelumlage 31 €)
Kursnummer 15AO 25119

Verlockend im Genuss!
Hofprodukte aus Bümmerstede

Gemüse
Spargel


Wurstwaren
Kartoffeln


Erdbeeren
Weitere Produkte von hiesigen Direktvermarktern runden unser Angebot für Ihr Einkaufserlebnis zusätzlich ab.
Wir freuen uns auf Sie!

HOF STOLLE
Sandkruger Straße 300
26203 Klein Bümmerstede
Telefon 0 44 81 / 76 57

Ernährung_6

Kulturraum Küche

Asiatische Küche - Sushi

Showtime

Lassen Sie sich von den Rezeptideen der großen Küchenmeister überraschen. Die üblichen Sushi kann fast jeder selbst herstellen. Kreativ und unkonventionell kommen dagegen diese Reishäppchen daher. Genießen Sie farbenfrohe Pink-Sushi, Algen im Knuspermantel, fruchtig-scharfe Rollen und andere Variationen. Ein unkonventioneller Kochabend für kreative Köpfe erwartet Sie. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Babett Rohde
Do 16. April 2015, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
49 € (inkl. Lebensmittelumlage 21 €)
Kursnummer 15AO 25120

Asiatische Küche - Sushi

Für Wiederholungstäter

Dieses Angebot ist für diejenigen, die schon Grundkenntnisse für die Zubereitung erworben haben und Lust auf mehr Sushi haben. Hier heißt es schnibbeln, rollen und genießen. Neue Rezepteideen für Reishäppchen auch mal mit unkonventionellen Zutaten. Wie wäre es mit Sushi nordisch, Fleisch und Reis mit Wachtelei, Lachstatar mit Avokado im Algenblatt, Green Duck Roll oder Gurken-Wasabi Shooter mit Matjestatar? Willkommen zum abgefahrenen Kochkurs! Voraussetzungen: Grundkenntnisse bei der Zubereitung von Sushi. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Babett Rohde **NEU**
Do 7. Mai 2015, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
49 € (inkl. Lebensmittelumlage 21 €)
Kursnummer 15AO 25121

Asiatische Küche - Fingerfood

Asiatische Häppchen

Die asiatische Küche ist sehr vielfältig, und alle asiatischen Küchen haben kleine Leckerbissen auf dem Speiseplan. Ob Japan, Thailand, Vietnam, China oder Indien: Die Auswahl an kleinen Köstlichkeiten ist groß. Kosten Sie von Frühlingsrollen mit süß–scharfer Chilisoße, Sushi mit Wasabi, Glücksrollen mit Erdnusssoße, gedämpfte Klebreisbällchen mit Soja-Dipp, Fischküchlein mit Chilisoße oder Samosas mit Raita. Voraussetzungen: Grundkenntnisse bei der Zubereitung von Sushi. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 2. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
86 € (inkl. Lebensmittelumlage 30 €)
Kursnummer 15AO 25122

Asiatische Küche

Currys & Co: pur genießen

Curry, ist die englische Bezeichnung für verschiedene Gerichte der asiatischen Küchen auf der Basis einer sämigen Soße mit Gewürzen und Zugaben von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse. Im Wok oder in der Pfanne die Currys sind im handumdrehen zubereitet: Ob feurig scharf oder sanft und mild? Hier experimentieren Sie mit exotischen Gewürzen, Pasten und anderen Zutaten. Lernen Sie die köstliche Vielfalt kennen und lassen Sie sich von den Düften der verschiedenen Eintöpfe verführen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache **NEU**
Fr 17:45 - 21:30 Uhr, ab 12. Juni 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
83 € (inkl. Lebensmittelumlage 27 €)
Kursnummer 15AO 25123

Asiatische Küche - Schnell ab in den Wok

Sie sind im Beruf stark eingespannt und haben wenig Zeit? Sie wollen nicht lange in der Küche stehen, aber etwas für die Gesundheit tun? Da kommt der Wok gerade richtig, denn mit ihm und wenigen Zutaten ist es einfach, in kürzester Zeit gesund und vielseitig zu kochen. Unter der Anleitung von Stefanie Kache lernen Sie, dass die Zutaten schnell vorbereitet sind und das Garen „Minutensache" ist. Hier eine kleine Auswahl der Rezepte: Bali-Reispfanne, Pfannengerührte Nudeln mit Garnelen, Ingwerpfanne mit Schweinefleisch und scharfe Hähnchen-Erdnuss-Pfanne. Voraussetzungen: Grundkenntnisse bei der Zubereitung von Sushi. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache
Mi 17:45 - 21:30 Uhr, ab 29. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
86 € (inkl. Lebensmittelumlage 30 €)
Kursnummer 15AO 25124

Asiatische Küche - Asia trifft Mediterran

Modern und trendy

Leichte mediterrane Küche mit Elementen aus Zentraleuropa und Asien erwartet Sie an diesem Abend. Bei den vielen Variationen fällt die Entscheidung nicht leicht, da jedes Gericht ein kleines Kunstwerk ist. Leicht und spicy zeigt sich die asiatische Küche und aromenreich und bodenständig die Mediterane. Probieren Sie doch einfach mal: Glasnudelsalat mit Rindfleischstreifen, Maki Sushi mit Hühnerburstfilet, Erdnusssoße, mediterranes Gemüse, Schweinefilet mit Chili-Lauch, Pak Choi mit Hühnchen und Süßkartoffelpüree. Appetit bekommen? Dann melden Sie sich doch gleich an. Voraussetzungen: Grundkenntnisse bei der Zubereitung von Sushi. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Babett Rohde **NEU**
Do 21. Mai 2015, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
43 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25125

Thailändische Küche

Frisch, scharf und lecker

Die thailändische Küche mit Ihren verführerischen Kräutern, Kokos, exotischem Gemüse, Früchten und Currypasten erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Es erwarten Sie exotische Kompositionen nach Originalrezepten, die Ihnen Asien näher bringen. Salat mit grüner Mango, Hühnersuppe mit Zitronengras, Fleischspießchen mit Erdnusssoße an Wokgemüse mit Cashewnüssen und Mangocreme. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 14. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
89 € (inkl. Lebensmittelumlage 33 €)
Kursnummer 15AO 25126

Orientalische Küche

Klassisch und raffiniert

Die orientalische Küche lockt mit ihren wunderbaren Aromen und Gewürzen. Sie essen gerne leckere Kleinigkeiten? Dann können Sie mit diesen Gerichten nach Herzenslust schlemmen und genießen. Zalouk, maurische Wachteln, Mandelsüppchen, Teigröllchen mit Hack- u.Käsefüllung, Eierpaste mit Hühnerfleisch, Orangensalat mit Datteln, Hähnchen-Frucht-Spieße, gefüllte Weinblätter mit Tomatensauce und süßes Mohrrüben-Dessert stehen heute auf der Speisekarte. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Sabine Ehlts
Mo 9. März 2015, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25127

Orientalische Küche

Köstliche Vorspeisen aus 1001 Nacht

Hülsenfrüchte, Fleisch, Couscous und Bulgur, Meeresfrüchte, Gemüse und Früchte werden mit einer großen Vielfalt an Gewürzen verfeinert. Das ist die orientalische Küche, die mit zahlreichen Vorspeisen, den sogenannten Mezze aufwartet. Der Kurs bietet eine kleine Auswahl der Rezepte: Fleischspieße auf persische Art, Hummus mit Sesampaste, gebratenes Gemüse auf Knoblauchjoghurt und Orangensalat mit Oliven und Fenchel. Entdecken Sie die orientalische Vorspeisenvielfalt an einer großen Mezzetafel. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 28. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
83 € (inkl. Lebensmittelumlage 27 €)
Kursnummer 15AO 25128

Alles Lamm

Ursprünglich-natürlich-gesund

Für alle, die Lammfleisch lieben, hat Sabine Ehlts einen ganz besonderen Kochtag vorbereitet. Lamm in vielen Variationen, wie Lammterrine, Lammlasagne, Lamm-Aprikosen-Spieße mit Zwiebel-Thymiansoße, Kräuter-Lammrollbraten sind einige der Leckereien, die Sie ausprobieren können. Wussten Sie übrigens, dass man fast alle Bestandteile vom Lamm verwerten kann? Das Lammfleisch stammt ausschließlich aus dem Oldenburger Land. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Sabine Ehlts
Sa 21. März 2015, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 12 Plätze,
60 € (inkl. Lebensmittelumlage 26 €)
Kursnummer 15AO 25129

Alpenländische Küche

Modern und leicht interpretiert

Für Bergliebhaber und Flachländler gleichermaßen verführerisch! Alpenländisch ist bei den Spitzenköchen angesagt. Die besten Gerichte aus der Alpenregion hat Babett Rhode für Sie mitgebracht. Ob Sie richtig leckere Käsespätzle mit leichtem Salat, Krautkrapfen, Rindfleisch im Heu gegart, g´schupfte Krutnudla oder Flädlesuppe probieren möchten, eines kann versprochen werden: Es wird traumhaft lecker! Alle Gerichte sind leicht nachzukochen! Auch abseits von bekannten Klassikern sind jede Menge neuer Lieblingsspeisen zu entdecken. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Babett Rohde **NEU**
Do 16. Juli 2015, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25130

Urlaub auf Balkonien

Neue Rezepte

Der Balkon, der Sommer, der Wein, das Essen und natürlich wieder Sie selbst. Babett öffnet den Balkon und läd Sie mit neuen Rezepten ein: Glasnudelsalat mit Garnelen, Tortilla mit Hühnchen in Sesam-Chillimarinade, Flammkuchen alla Summer, Süßkartoffelsüppchen, Pimp your Toast, Tagliatelle mit Dill und Krabben. Natürlich sind auch die Verführer wie Bananen in Kokosmilch oder Dattel-Shake dabei. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Babett Rohde **NEU**
Fr 29. Mai 2015, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25131

Willkommen in der Welt von SieMatic

LEBEN, WO ANDERE NUR KOCHEN.

EXKLUSIV SIEMATIC SEIT 50 JAHREN,
denn für eine SieMatic ist es nie zu früh.

SieMatic
in Donnerschwee

Donnerschweer Straße 90
26123 Oldenburg
Telefon 04 41.9 80 80 30
www.siematic-in-donnerschwee.de

Ernährung_6

Kulturraum Küche

Kräuterküche

Showtime – Erfrischend lecker

Frische Kräuter geben vielen Gerichten erst den wunderbaren Geschmack. Ihr tolles Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe machen Kräuter zu unverzichtbaren Zutaten der frischen Küche. Vielfältige Kräuter-Rezepte machen so richtig Lust auf das aromatische Grün. Wie wäre es mit leckeren Schweinemedaillons an Minzpesto, Schüttelbrot mit Schwarzkümmel, grünen Crêpes mit Tomatenfüllung, Gartenkräutersüppchen, Wildkräutersalat mit Sesamhühnchen, Pesto, Frankfurter Soße oder aromatisiertem Würzöl? Sie werden ganz neue Möglichkeiten des Würzens kennenlernen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Babett Rohde **NEU**
Do 2. Juli 2015, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25132

Hexenküche

Zauberhafte Gerichte

Ob Fleisch, Fisch, Gemüse, mit den richtigen Gewürzen und etwas Küchenzauber kochen Sie mit Leichtigkeit raffinierte Menüs. Kuriositäten aus der Hexenküche erwarten Sie an diesem Abend. Hähnchenfilet im Sommerbett beflügelt die Fantasie und honigsüße Entenbrust sorgt für geballte Energie. Genießen Sie unter anderem: Kokosnusssuppe mit Perlen aus der Natur, Fischfilet als Salat mit der sanften süße des Ahorns und ein goldglänzendes Safranhuhn. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Antje Mathur **NEU**
Mi 4. März 2015, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
45 € (inkl. Lebensmittelumlage 17 €)
Kursnummer 15AO 25134

Seit 1948 auf dem Pferdemarkt!
Schumacher
Frischgemüse
Frisches Obst und Gemüse von bester Qualität und einer großen Auswahl an saisonalen und regionalen Produkten.
Wohltuend gesund und einfach lecker!
Pferdemarkt: Di, Do und Samstag
Hofladen: Freitag von 10:00 – 18:00 Uhr
Westeresch 15, 26125 Oldenburg
Lieferservice und Abokiste:
www.frischgemuese.de

Grillen im Garten

Showtime

Die Frühlingssonne weckt die Lebensgeister und eröffnet die Grillsaison! Der Grill ist schnell angefeuert und dann? Immer die alten „ Zöpfe" Lust auf Neues? Jetzt kommen die leckersten Beilagen ohne Schnickschnack auf den Tisch! Babett Rohde bereitet mit Ihnen unter anderem Köstlichkeiten wie Guacamole (Avocadocreme), Ratatoulliebrot, Marinaden und eine echte Barbecuesoße, Champignons mit Ziegenkäse und Datteln zu. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Babett Rohde
Fr 10. Juli 2015, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25135

Küche für Auszügler

Bye bye Hotel Mama

Sie haben den Studienplatz in der Tasche und schon ein Zimmer in der WG? Aber was kochen? Hier lernen Sie eine Palette von schnellen, preiswerten und einfachen Rezepten kennen, die Ihnen oder der ganzen WG schmecken und eine Abwechslung zur Mensa bieten. Nebenbei gibt es noch ein paar Koch- und Vorratstipps. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache
Mi 17:45 - 21:30 Uhr, ab 1. Juli 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
79 € (inkl. Lebensmittelumlage 23 €)
Kursnummer 15AO 25137

Yotam Ottolenghi und Sami Tamimi

Jerusalem

Jerusalem ist die Stadt in der Juden, Christen und Muslime zusammentreffen. Die Küche ist multikulturell mit Einflüssen aus Europa, Nordafrika und dem Nahen Osten. Ein Feuerwerk der Aromen. „Jerusalm", das Kochbuch beschreibt der Verlag als eine Hommage der Londoner Kultköche Yotam Ottolenghi und Sami Tamimi an die faszinierende Küche ihrer Heimatstadt. Steffi Kache hat die schönsten Rezepte ausgesucht und kocht mit Ihnen: Brunnenkressesuppe mit Kichererbsen und Ras-el-Hanout, Basmati- und Wildreis mit Kichererbsen, Korinthen und Kräutern, Auberginen mit Lammfüllung und Pinienkernen und Lachssteaks mit Chraimeh–Soße. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache **NEU**
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 17. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
2-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
84 € (inkl. Lebensmittelumlage 28 €)
Kursnummer 15AO 25140

Neues von Tim Mälzer

Showtime - Schnelle Küche

Tim Mälzer, begeistert als Fernsehkoch mit seiner unkomplizierten Art viele Menschen. Für alle die gerne auf dem Sofa Kochshows anschauen, heißt es: runter vom Sofa, ran an den Herd! Sie werden überrascht sein wie schnell Sie einen leckeren Smoothie, warmes Carpaccio, Grießflammeri brûlée und Tims Backhendl mit Kartoffel-Vogerlsalat selbst zubereiten können. Hier ist „Leider nie Zeit zum Kochen…" keine Ausrede mehr! Bitte mitbringen: zwei Geschirrhandtücher und ggf. eine Schürze.

Babett Rohde **NEU**
Fr 13. März 2015, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Für NWZ-Card Inhaber 44 €
Kursnummer 15AO 25141

Jamie Oliver Querbeet!

Showtime

Bringen Sie Schwung in Ihre Alltagsküche! Babett Rhode rockt die Küche "querbeet" durch die Rezepte. Gegen die Langeweile auf dem Teller kochen Sie: Hähnchenbrust in der Folie mit weißen Bohnen, Lauch in Sahne und Majoran, pikanten Couscous, lauwarmen Rucolasalat, Jamie´s Lieblingscurry mit Hähnchen und zum Schluss eine Schokoladentarte. Sind das nicht beste Aussichten auf den Frühling? Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Babett Rohde
Do 19. März 2015, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25142

| Genuss auf Bestellung |

Sie wollen eine Betriebsfeier zum Beispiel zu Weihnachten organisieren – genussvoll und professionell? Dann wenden Sie sich einfach an uns. Bei uns können Sie die leckersten Rezepte kochen und in gemütlicher Atmosphäre essen. Jeder Kochkurs ist für Firmen oder Gruppen individuell plan- und buchbar. Terminabsprachen sind auch für Wochenenden möglich.
Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

Männersache III

Kochkurs nur für Männer

Selbst ist der Mann. Doch wie bereitet man einen gefüllten Schmorbraten, einen Hühnersuppentopf mit Eierstich oder Hühnerfrikassee und ein köstliches Dessert zu? Bei Sabine Ehlts lernen Sie die richtige Zubereitung und die dazugehörigen Kniffe kennen. Natürlich werden auch passenden Beilagen zubereitet. Verwendet werden ausgewählte Produkte aus artgerechter Tierhaltung. Dazu ein kühles Pils, und dem Genuss steht nichts mehr im Wege! Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Sabine Ehlts
Fr 3. Juli 2015, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 12 Plätze,
46 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25145

Signora Carusis Küche - Der Norden

Italienreise

Tiziana Carusi nimmt Sie mit auf eine Italienreise und beginnt im Norden des Landes. Norditalien ist stramoderno und straricco, supermodern und superreich. Eine Reise entlang der Oberitalienischen Seen, der palmenreichen Küste Liguriens, der Sandstrände der Adria und der Gasthäuser Südtirols verheißt Genuss und Lebensfreude. Genießen Sie: Fegato alla Veneziana, Frittelle di mele, Risotto alla milanese, Polenta Valdostana, Trenette al pesto, Baccalà alla vicentina und das Ragù alla bolognese. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Tiziana Kämpf-Carusi **NEU**
Sa 18. April 2015, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
54 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25155

Signora Carusis Küche - Die Mitte

Italienreise

Die Mitte Italiens, hat viele magische Ecken, wie z. B. Umbrien, Marche und Abruzzen. Und ganz oben steht selbstverständlich Rom! Tiziana wird mit Ihnen diese zauberhaften Plätze, wo das noch Essen ein sehr wichtiger Punkt des Lebens ist, kulinarisch besuchen. Mit im Gepäck hat sie leckere Rezepte für Sie. Caciucco, Bucatini all'Amatriciana, Olive Ascolane, Cantuccini, Abbacchio al Forno, Spaghetti alla Chitarra und natürlich Lasagne werden an diesem Samstag gekocht. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Tiziana Kämpf-Carusi **NEU**
Sa 30. Mai 2015, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
54 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25156

Signora Carusis Küche - Die Inseln

Italienreise

Sizilien und Sardinien, die bekanntesten Inseln Italiens, haben eigenständige regionale Küchen entwickelt. Sizilien ist während der Jahrhunderte zum Schmelztiegel verschiedener Kulturen geworden. Es entstand eine schmackhafte und abwechslungsreiche mediterrane Küche. Sardinien blieb kulinarisch immer eine Welt für sich. So erhielten sich kulinarische Traditionen weitgehend. Probieren Sie doch einmal Pasta alla Norma, Arancini, Insalata di Arance, Carta da Musica oder die köstlichen Calamari Ripieni. Tizianas Lebensfreude bekommen Sie hier zu den Rezepten dazu. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Tiziana Kämpf-Carusi **NEU**
Sa 20. Juni 2015, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
54 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25157

Signora Carusis Küche - Der Süden

Italienreise

Die Küche des Südens einfach und ursprünglich. Auch die Zutaten sind einfacher als im Norden und stärker von Fisch, Geflügel und Lamm geprägt. Das macht die Küche aber auch aus. Tiziana ist durch das ganze Land gereist und hat die leckeren Rezepte aus dem Süden mitgebracht: Pizza, Torta caprese, Orecchiette alle Cime di rapa, Cipolle di Tropea in Agrodolce, Spezzatino di Carne, Miele e Ricotta, und auch die leckeren Pasta e Fagioli. Sind Sie dabei? Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Tiziana Kämpf-Carusi **NEU**
Sa 11. Juli 2015, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
54 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25158

Signora Carusis Küche

Pasta e basta!

Genießen Sie typische handgemachte Nudelgerichte. Signora Carusi hat wieder ihr Kochbuch mit den leckeren Pastaideen geöffnet: Lasagne all'abbruzzese (Lasagne auf abbruzzische Art), Gnocchi al Pesto (Kartoffelnudeln mit Pestosoße), Ravioli ricotti e spinaci al sugo di pomodoro (Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, mit echter ital. Tomatensoße), Tortellini di carne al burro e salvia (Fleisch Tortellini mit Butter Salbeisoße) oder Tagliatelle verdi e bianche al sugo (Grüne und weiße Bandnudeln mit Tomatensoße). Dann heißt es: Pasta e basta ! Sind Sie dabei? Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 7. März 2015, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
54 € (inkl. Lebensmittelumlage 15 €)
Kursnummer 15AO 25159

Küchen ART
Lebensstil für besondere Räume
Fachhändler für Ingo Holland Gewürze!
Bloher Landstraße 35 | 26160 Bad Zwischenahn-Bloh
Am Stadtrand von Oldenburg
Telefon: 0441 8852098 | www.kuechen-art.de

Schokoladenwerkstatt

Hier gibt es etwas auf die Ohren

Ostern ist nicht mehr fern und Sie können hier nach Herzenslust in Schokolade schwelgen. Wolfgang Hadaschik öffnet die Schokoladenwerkstatt. Hier werden Hasen und Tafeln gegossen und feinste Pralineneier hergestellt. Als besonderes Highlight können Sie ein 25 Zentimeter großes Schokoladen-Schmuckei selber gestalten. Sie werden begeistert sein, was sich aus Schokolade so alles herstellen lässt. Lassen Sie sich verführen, denn diese Köstlichkeiten schmecken nicht nur zu Ostern. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Wolfgang Hadaschik **NEU**
Sa 28. März 2015, 11:15 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
7 Ustd., 15 Plätze,
64 € (inkl. Lebensmittelumlage 25 €)
Kursnummer 15AO 25181

Süß Gebacken - Hefezopf und Kuchenlamm

Österliche Leckereien bringen Festtagsstimmung auf den Tisch. Duftende Hefezöpfe krönen das Frühstück. Leckere Marzipan-Eier, kleine Muffins mit Verzierungen oder ein Osterlamm aus Teig verschönern eine Kaffeetafel. Konditor Wolfgang Hadaschik bereitet mit Ihnen lauter Leckereien zum Thema „Ostern" zu. Das Beste an diesen Rezepten: Sie schmecken bestimmt nicht nur zu Ostern! Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Wolfgang Hadaschik **NEU**
Sa 14. März 2015, 13:15 - 17:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
48 € (inkl. Lebensmittelumlage 20 €)
Kursnummer 15AO 25184

Süß Gebacken - Beerenstark

Sie lieben Kuchen und würden gerne selbst die leckersten Früchtekuchen backen können? Zum wirklichen Gelingen braucht es mehr als ein Rezept. Teigdeckel oder Baiser runden einen leckeren Kuchen ab. Konditor Wolfgang Hadaschik führt Sie in die Kunst des Backens ein. Sie lernen verschiedene Teige und fruchtige Belege kennen. Mit frischen Erdbeeren, Himbeeren oder Stachelbeeren, holen Sie den Sommer auf den Teller. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Wolfgang Hadaschik
Sa 27. Juni 2015, 13:15 - 17:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
48 € (inkl. Lebensmittelumlage 15 €)
Kursnummer 15AO 25185

Wine & Dine

Nonna Maria - Sommerabend

Der Sommer ist da und wo verspürt man mehr Lebensfreude als in Italien. Sie sitzen ein einer herrlichen Tafel und schauen in die Olivenhaine und genießen einen lauen Sommerabend. Der Tisch ist gedeckt und Sie genießen. Petra Odebrett hat wieder neue Rezepte von Nonna (Großmutter) Maria für Sie mitgebracht. Dieses Mal werden Rezepte für einen italienischen Abend gekocht. Dazu gibt es natürlich wieder Wein vom hauseigenen Weinberg auf Sizilien. Bitte mitbringen: zwei Geschirrhandtücher und ggfls. Schürze.

Petra Odebrecht
Sa 13. Juni 2015, 14:00 - 18:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
62 € (inkl. Lebensmittelumlage 28 €)
Kursnummer 15AO 25199

PORZELLAN BRANDES
Lange Straße 41
26122 Oldenburg
Telefon 0441 12381

Küchenchefs zu Gast - Jochen Thoss

Asiatische Küche

Die asiatische Küche liebt er ganz besonders. Jedes Jahr reist er durch ferne Länder, um sich inspirieren zu lassen und schaut dort in die Kochtöpfe. Lassen Sie sich anstecken von dieser Lebensfreude und kochen mit ihm wunderbare Gerichte nach originalen Rezepten wie Garnelen Marsala aus den Küstenregionen Indiens, Linsencurry aus Goa, Hähnchen in Sauerrahm und roter Paprika aus Kerala oder backen Roti, ein typisches Brot. Und natürlich kreieren Sie eigene Gewürzmischungen Sie werden überrascht sein, wie Anders diese Küche ist. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Jochen Thoss
So 12. Juli 2015, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 14 Plätze,
99 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25213

Küchenchefs zu Gast - Jan Linne

Japanische Küche

Nippon trifft die Wesermarsch. In diesem Kochkurs begeben Sie sich auf eine fernöstliche Reise auf die Insel Japan. Jan Linne hat eine Leidenschaft für die japanische Küche. Er nimmt viele Elemente dieser Küche und setzt Sie hier in seiner Küche um. In diesem Kurs kochen Sie Rezepte der japanischen Küche mit Zutaten auch aus der Wesermarsch. Genießen Sie Shabou Shabou vom Rind, Thunfisch-Tataki, Sashimi oder auch Tempura, Yakitori vom Huhn. Sie können gespannt sein. Voraussetzungen: Sie kochen gerne und verfügen über gute Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Jan Linne **NEU**
Sa 25. April 2015, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 14 Plätze,
99 € (inkl. Lebensmittelumlage 23 €)
Kursnummer 15AO 25214

Kochbar

Kochbar: Tapas

Mit Freunden kochen und genießen

Eigentlich würden Sie gerne kochen, das Aufräumen und Spülen ist Ihnen lästig? Dann kommen Sie doch in die neue Kochbar. Hier erwarten Sie viele verschiedene Vorspeisen, die Sie gemeinsam vorbereiten und dann am fertig gedeckten Tisch in besonderer Atmosphäre genießen. Salzkrustenkartoffeln mit Mojosaucen, Thunfisch-Empanadas in Blätterteig, Schweinefleisch mit Mandeln und Oliven oder Tomatentörtchen mit Sardellenfilets sind nur einige der Köstlichkeiten. Dazu reichen wir korrespondierende Weine. Sie bleiben gemütlich sitzen, während wir für Sie aufräumen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache/Marita Wempen-Lange
Fr 26. Juni 2015, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
58 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25301

Kochbar: Thailand

Mit Freunden kochen und genießen

Die thailändische Küche mit Ihren verführerischen Kräutern, Kokos, exotischem Gemüse, Früchten und Currypasten erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Es erwarten Sie exotische Kompositionen nach Originalrezepten, die Ihnen Asien näher bringen. Salat mit grüner Mango, Hühnersuppe mit Zitronengras, Fleischspießchen mit Erdnusssoße an Wokgemüse mit Cashewnüssen und Mangocreme. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache/Marita Wempen-Lange
Fr 20. März 2015, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
58 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25302

Kochbar: Toskana

Mit Freunden kochen und genießen

Landestypische Rezepte, sanfte Hügel, duftende Zypressen, sonnenbeschienene Olivenhaine und mittelalterliche Ortschaften, das ist typisch für die Toskana. Die Küche ist bodenständig und basiert auf einfachen, aber schmackhaften Gerichten. Olivenöl, frisches Gemüse und Kräuter, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und natürlich das toskanische Brot dürfen nicht fehlen. Toskanischer Brotsalat, Forellenröllchen und gratiniertes Schweinefilet stehen auf der Speisekarte. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache / Marita Wempen-Lange
Fr 17. Juli 2015, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
58 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25305

Kochbar: Pasta

Mit Freunden kochen und genießen

Lust auf frische Pasta? Eigentlich würden Sie gerne kochen, das Aufräumen und Spülen ist Ihnen lästig? Dann kommen Sie doch in die neue Kochbar. Hier erwarten Sie viele verschiedene Pasta, die Sie gemeinsam vorbereiten und dann am fertig gedeckten Tisch in besonderer Atmosphäre genießen. Kosten Sie von drei verschiedenen Pastagerichten: Ravioli mit Kürbisfüllung und gebratenen Kräutern, Orecchiette mit Brokkoli und Anchovis und Tagliatelle al ragu. Zum Dessert bereiten Sie den italienischen Klassiker Tiramisu. Sie bleiben gemütlich sitzen, während wir für Sie aufräumen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Stefanie Kache / Marita Wempen-Lange
Fr 24. April 2015, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
58 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25307

Kochbar: Afrika

Mit Freunden genießen

Es ist dunkel in Marokko. Hunderte von Sternen blitzen durch die Nacht. Sie waschen Ihre Hände in Rosenwasser und heben den Deckel einer Tagine. Darin schmoren zartes Hühnchenfleisch und Trauben, es duftet köstlich nach Ingwer und Zimt. Was Sie wohl erst in Südafrika erwarten wird, wo europäische, indische, portugiesische und malaiische Einflüsse die Speisen prägen? Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Antje Mathur / Marita Wempen-Lange **NEU**
Mi 25. März 2015, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
58 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25309

Kochbar: Persische Küche

Mit Freunden kochen und genießen

Sie sind zu einem ganz besonderen Abend eingeladen. Die persische Küche ist ebenso abwechslungsreich wie die majestätischen Landschaften und exotischen Provinzen dieses Landes. Dort herrscht ein Wechselspiel der Natur, von palmenbedeckten Küsten bis hin zu der scheinbar endlosen Wüste. Man nennt den Iran auch den Garten Eden der Früchte und Gewürze. Die persische Küche ist eine Küche voller Fantasie und Gewürzen auf Reis- und Couscousbasis. Sie ist leicht, frisch und schmackhaft. Sie werden begeistert sein. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ggf. eine Schürze.

Antje Mathur / Nn
Mi 22. Juli 2015, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
6 Ustd., 15 Plätze,
58 € (inkl. Lebensmittelumlage 18 €)
Kursnummer 15AO 25310

| Die Kochbar |

Sie möchten zu zweit oder mit mehreren Freunden genussvoll kochen und gemütlich den Abend ausklingen lassen? Kein Problem: In der Kochbar decken wir den Tisch für Sie und räumen nach dem Kochen die Küche auf, während Sie den Abend ausklingen lassen können. Für Gruppen und Firmen bieten wir auf Wunsch auch individuelle Angebote und Termine an. Eine schöne Idee auch für Betriebsfeiern.
Ansprechpartnerin:
Antje Schmidt-Kunert | Telefon: 0441 92391-40

gut für Dich,
gut fürs Land
In unserem Hofladen und auf dem Bauernmarkt in Oldenburg (Fr:11-18 Uhr) erhalten Sie Gemüse, Kräuter und viele Kartoffelsorten aus eigenem Anbau.
Dazu Geflügel aus eigener Schlachtung und viele hofgemachte Spezialitäten.
Guck mal hier!
EytjeHof
Hofladen
Gristede 04403-8517
Zwischenahner Str.2
26215 Wiefelstede
www.eytjehof.de
Mo.- Fr. 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 14 Uhr

Trinkbares

Whisky & Dine

Wie im 7. (Whisky-)Himmel

Wolfgang Ehlts hat eine besondere Leidenschaft und die heißt: Whisky. Er ist Whiskyexperte und hat zusammen mit Sabine Ehlts einen kulinarischen Whiskyabend vorbereitet. In der neuen Zusammenstellung: „Wolfgangs Auswahl 2015", kosten Sie 6 Whiskyspezialitäten. Genießen Sie dazu passende Gerichte die mit diesen Whiskys aromatisiert sind, wie Suppe, Rind, Meeresfrüchte und einem kleinen süßen Abschluß. Bitte denken Sie daran, dass Sie im Anschluss an das Seminar nicht fahrtauglich sind. Slàinte mhath!

Wolfgang Ehlts / Sabine Ehlts
Do 12. März 2015, 17:30 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
5 Ustd., 15 Plätze,
79 € (inkl. Lebensmittelumlage 46 €)
Kursnummer 15AO 25400

Die sechs Classic Malts

Schottischer Whisky

Sie riechen blumig, nach Rauch oder nach Seetang. Sechs Anbaugebiete, von den Lowlands bis zu den Islays, kennzeichnen den schottischen Whisky. An diesem Abend werden Sie die Unterschiede der hochwertigen Classic Malts kennenlernen. Jede Region hat ihren eigenen, charakteristischen Whisky. Whiskyliebhaber Wolfgang Ehlts wird mit Ihnen die sechs „Classic Malts" probieren und Ihnen allerhand über diese hochklassigen Single Malts erzählen. Hinweis: Im Anschluss an dieses Seminar sind Sie nicht fahrtauglich.

Wolfgang Ehlts
Do 5. März 2015, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.26
4 Ustd., 12 Plätze,
52 € (inkl. Lebensmittelumlage 28 €)
Kursnummer 15AO 25409

Die Signature Malts

Eine Auswahl feiner Malt Whiskys

Gehen Sie auf eine außergewöhnliche Entdeckungsreise, erleben Sie die sechs Signature Malts und erfahren Sie mehr über dieses besondere Sortiment. Jeder der Signature Malts hat einen besonderen, einzigartigen Charakter, der durch die Region der Herkunft beeinflusst wird. Hinweis: Im Anschluss an dieses Seminar sind Sie nicht fahrtauglich.

Wolfgang Ehlts **NEU**
Do 9. April 2015, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
4 Ustd., 12 Plätze,
52 € (inkl. Lebensmittelumlage 28 €)
Kursnummer 15AO 25410

Wolfgangs Whiskys

Auswahl 2015

Welche Malt Whiskys ihm persönlich in diesem Jahr ganz besonders gefallen, verrät Wolfgang Ehlts den interessierten Whiskyliebhabern diesem Abend. Seien sie mit dabei, wenn er mit Ihnen sechs ganz spezielle Malt Whiskys aus unterschiedlichen schottischen Whisky-Regionen verkostet. Sie werden überrascht sein, welche Leckereien es unter den schottischen Whiskys gibt. Hinweis: Im Anschluss an dieses Seminar sind Sie nicht fahrtauglich.

Wolfgang Ehlts
Mo 27. April 2015, 18:30 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
4 Ustd., 12 Plätze,
52 € (inkl. Lebensmittelumlage 28 €)
Kursnummer 15AO 25411

Erleben Sie unsere Vielfalt!
Lust auf Wein?
KOTTKAMP
WEINHAUS
Donnerschweer Str. 54 - 26123 Oldenburg
Telefon 0441 / 8 80 60 - Telefax 0441 / 8 85 04 14
service@weinhaus-kottkamp.de

VHS-Weinmesse

Winzer laden zur Weinprobe

Am Freitag 27. März 2015 findet die VHS-Weinmesse von 17:00 - 21:30 Uhr statt. An diesem Abend stehen die ersten beiden Etagen im Zeichen des Probierens, Genießens und Fachsimpelns in angenehmer Atmosphäre.

Erzeuger und Liebhaber hervorragender Weine präsentieren ihre Produkte und stellen sich den Fragen als auch dem Urteil der Wein-Interessierten. Eine Veranstaltung wie sie sich sonst nur in den Weinanbaugebieten wiederfindet: sie hilft bei der Suche nach guten Weinen und beim Wunsch, für besondere Gelegenheiten etwas Erlesenes zu finden. Ob Sie nun Weine aus Deutschland oder anderen Anbaugebieten bevorzugen – Sie lernen eine große Auswahl kennen!
Ein Catering wird vor Ort angeboten.

Fr 27. März 2015 | 17:00 - 21:30 Uhr
Abendkasse 8 € zzgl. 2 € Pfand pro Glas (bei Bruch keine Erstattung)

Aufgetischt! 24. / 25. Jan. 2015

Die Regionalmesse für nachhaltige & genussvolle Ernährung

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie herzlich zu „Aufgetischt – die Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung" am 24. und 25. Januar 2015 in die VHS Oldenburg ein. Ein Marktplatz mit über 35 Erzeugern, Produzenten, Manufakturen und Händlern erwartet Sie. Diese stehen für verantwortungsvolle Produktion, Herstellung von gesunden Lebensmitteln, artgerechte Haltung, Fütterung und Schlachtung von Tieren.

Genießen Sie die wertvollsten Produkte, die unsere Region zu bieten hat. Neben den bereits bekannten und geschätzten Ausstellern können Sie zum Beispiel die Bäckerei „Butterfly" aus Wiefelstede mit ihrem Digesta-Brot und Keksen kennen lernen oder verschiedenste Salzsorten der Firma King of Salt probieren, die wir neu eingeladen haben. Ebenfalls erstmals dabei sind Pimpinella aus dem Stadland mit Gewürzen und Kräutern und die Langwedeler Wesermühle mit ihren vielfältigen Bio-Speise-Ölen. Wer Süßes liebt, findet handgeschöpfte Schokoladenspezialitäten oder die legendäre Grünkohlpraline vom Café Klinge. Und der Catering und Partyservice C.U.P. wird Ihren Gaumen nach dem Credo: „Pur, Natur, alles frisch und ohne Zusatzstoffe" verwöhnen.

Bekannte Köche aus der Region lassen sich in ihre Töpfe schauen: Jan Linne (Jan Linne kocht!, Brake), Luka Lübke (Jon-Luk, Bremen), Cord Henning Pieper (Schmitz Brasserie & Vinothek, Oldenburg), Remo van Vugt (ton sharpen Eck, Bad Zwischenahn), Nikolai Pallek (Landhaus Etzhorn, Oldenburg) und Jochen Thoss (C.U.P., Oldenburg) kochen regionale Gaumenfreuden.

Und last but not least haben unsere Dozentinnen und Dozenten im Kulturraum Küche informative Einblicke und inspirierende Rezeptideen rund um das Oldenburg-Special: den Grünkohl für Sie.

Seien Sie herzlich willkommen!

Barthel Pester
KOSTBAR

Antje Schmidt-Kunert
VHS Oldenburg

3 € Eintritt

Ausstellerübersicht für den Marktplatz der Region

Bauernmarkt Oldenburg e. V., Buch Brader, Butterfly - die Biobäckerei, Bäckerei Markus Knuf, Café Klinge, C.U.P., Castelvin, Die Regionalerie, Eytjehof, Gartenbauzentrale eG, Heikes Moorhof, Hof Eyting, Hofgemeinschaft Grummersort, Hof Janssen, Hof Reuter, Imkerverein Oldenburg e. V., isEdel, King of Salt GmbH & Co. KG, Küchen ART, Memento Kaffee, Milchhof Diers, Nordwind Tofu, Oldenburger Manufaktur GmbH, OTM Oldenburg Tourismuns und Marketing GmbH, Oldenburger Wild, Pimpinella, ProZept, Senfonie, Slow Food, Stadtbäckerei Schröder, Tante Käthe's Kaffee Bar, transfer e. V., Vareler Brauhaus, Veggie maid, Weingarts feinessen, Wesermühle, Weindiele, Weltladen Oldenburg, Zurwellen Handelsagentur

Samstag, 24. Januar 2015, 11:00 - 17:00 Uhr

Schaukochen im Foyer

13:00 Uhr: Jan Linne, Jan Linne kocht!
14:00 Uhr: Remo van Vugt, ton sharpen Eck
15:00 Uhr: Nikolai Pallek, Landhaus Etzhorn

Inspiration und Information im Kulturraum Küche

11:30 - 15:30 Uhr:
Unsere Dozentinnen informieren Sie über Grünkohlsorten, ihre Kultivierung bis hin zu Rezeptideen, wie z. B. Grünkohlchips (Leckere Rezepte gibt es zum „Downloaden"). Ebenso stellen wir Ihnen die Gewürzvielfalt und ihre Verwendung in den unterschiedlichsten Kombinationen vor.

Sonntag, 25. Januar 2015, 11:00 - 17:00 Uhr

Schaukochen im Foyer

13:00 Uhr: Cord Henning Pieper, Schmitz Brasserie & Vinothek
14:00 Uhr: Jochen Thoss, C.U.P.
15:00 Uhr: Luka Lübke, Jon-Luk

Inspiration und Information im Kulturraum Küche

11:30 - 16:00 Uhr:
Unsere Dozenten Sabine Ehlts, Stefanie Kache, Babett Rhode, Tiziana Kämpft und Antje Mathur stellen abwechselnd wunderbare Rezepte aus unserem neuen Kochprogramm vor. Sie können mit den Dozentinnen fachsimpeln und Neues aus dem „Kulturraum Küche" erfahren.

Kochkurs „Regionale Schätze – 5 Gänge Menü"

Nur mit Voranmeldung
Sa 24. Jan. 2015, 17:30 - 21:30 Uhr
Jochen Thoss und Freunde kochen mit Ihnen ein feines regionales „5 Gänge Menü". Heimische Wintergemüse wie Grünkohl, Rote Beete oder Schwarzwurzeln. mit feinem Fleisch und Fisch erwarten Sie mit abwechslungsreichen Rezepten. Sie kochen in einer Gruppe von 15 Personen und können sich ab sofort für den Kurs anmelden.
Kursgebühr: 99 €
Kursnummer:15A0 250001

Wir danken den Restaurants Landhaus Etzhorn, Jon-Luk, Restaurant ton sharpen Eck, Schmitz Brasserie & Vinothek, den Cateringfirmen C.U.P. und Jan Linne kocht!

Kurse auf der Insel

Information und Anmeldung

Carola Milde
VHS Hatten + Wardenburg
Telefon: 04407 71475-0
E-Mail: milde@vhs-ol.de

Allgemeine Hinweise

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen 12 Unterrichtseinheiten, die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag wird mit den Dozenten abgestimmt. Die Gebühren für die Anreise und die Fähre sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Fahrplanänderungen bedingt durch Wind und Wetter können ab 18 Uhr des Vortages telefonisch erfragt werden.
Wangerooge/Harlesiel: 04464 9494-11
Spiekeroog/Neuharlingersiel: 04974 214

Kurse auf Wangerooge

Wissenswertes über Wangerooge

Unser Kooperationspartner „Strandhotel Gerken – Upstalsboom" bietet Ihnen den Luxus eines 4-Sterne Superior-Hotels in freundlicher und entspannter Atmosphäre. Die Kursangebote beinhalten die freie Nutzung des Wellness-Bereichs mit Swimmingpool, Sauna und Fitnessraum.

Der großzügige Unterrichtsraum „Oberdeck" liegt in Hotelnähe an der Strandpromenade mit Blick auf das Meer.

Die Anreise von Oldenburg ist bequem mit dem Auto in ca. einer Stunde möglich. Die Fähre bringt Sie in 45 Minuten zur Insel – wenn Sie Glück haben, führt Sie die Reise an Sandbänken mit Seehunden vorbei. Weiter geht es mit der Inselbahn durch Salzwiesen zum Ortskern. Das Hotel ist vom Inselbahnhof bequem zu Fuß zu erreichen. Übernachtung und Frühstücksbuffet im Strandhotel Gerken – Upstalsboom. Übernachtsmöglichkeiten sind im Einzel-, oder Doppelzimmer möglich.

Yoga und Meeresrauschen auf Wangerooge

Durchatmen und Entspannen

Stehen Sie mal wieder völlig Kopf? Erlauben Sie sich eine kleine Atempause mit Yoga und Meditation auf Wangerooge. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Kräfte neu zu entdecken und zur Ruhe zu kommen. Bewegung und Stille, Energie und Leichtigkeit sind der Rhythmus an diesem Wochenende. Und natürlich bleibt genug Zeit, sich frischen Wind um die Nase wehen zu lassen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen.

Dörte Wehlmann **HaWa**
Wochenende 20. - 22. März 2015
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 14 Plätze, 275 € Ü/F im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer. Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen.
Fähre Fr ab Harlesiel 9:30 Uhr
So ab Wangerooge 15:10 Uhr
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16. Febr. 2015
Bei Abmeldungen nach dem Rücktrittsschlusstermin bleiben die Kursgebühren in voller Höhe fällig, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.
Kursnummer 15AH 73320

Yoga und Meditation auf Wangerooge

Reif für die Insel

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und lassen Sie auf der Insel Wangerooge für ein Wochenende den hektischen Alltag vor der Tür. In der entspannenden Inselatmosphäre können Sie entschleunigen und mit Yoga und Meditation zu sich selbst kommen. Dynamische Übungen stehen im Wechsel mit Entspannung.

Susann Fischer **HaWa**
Wochenende 12. - 14. Juni 2015
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 14 Plätze, 275 € Ü/F im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer. Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen.
Fähre Fr ab Harlesiel 8:00 Uhr
So ab Wangerooge 12:20 Uhr
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 11. Mai 2015
Bei Abmeldungen nach dem Rücktrittsschlusstermin bleiben die Kursgebühren in voller Höhe fällig, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.
Kursnummer 15AH 73740

Nordic Walking auf Wangerooge

Seeluftige Sinne und glückliche Gelenke

Manchmal entsteht aus der Not eine Tugend. So auch bei dieser Sportart: Da den Skilangläufern beim Sommertraining der Schnee fehlte, mussten sie sich etwas einfallen lassen - Nordic Walking entstand. Mittlerweile hat sich diese Mischung aus Skilanglauf und Walking eine riesige Fan-Gemeinde erstöckelt. Denn Nordic Walking hat viele Vorteile: Es reduziert das Körpergewicht, ist für jeden erlernbar und für alle Menschen geeignet. Die Körperhaltung verbessert sich, die Gelenke werden geschont und das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert. Schulter- und Nackenverspannungen lösen sich und, und, und. Lust bekommen? Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sportschuhe.

Carola Milde **HaWa**
Wochenende 19. - 21. Juni 2015
Wangerooge; Upstalsboom
12 Ustd., 11 Plätze, 275 € Ü/F im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer. Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen. Für 10 € können Nordic Walking Stöcke ausgeliehen werde-
Fähre Fr ab Harlesiel 12:15 Uhr
So ab Wangerooge 14:00 Uh
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 18. Mai 2015
Bei Abmeldungen nach dem Rücktrittsschlusstermin bleiben die Kursgebühren in voller Höhe fällig, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.
Kursnummer 15AH 73540

Kurse auf Spiekeroog

Konstruktiver Umgang mit Stress und Stressprävention auf Spiekeroog

Für eine Balance im Alltag

Was ist eigentlich Stress und warum reagieren Menschen so unterschiedlich darauf? Was kann ich persönlich tun, um mich vor negativen Auswirkungen von Stress und einem möglichen Burnout zu schützen? An diesem Wochenende werden wir unsere persönlichen Stressoren und Stressreaktionen in den Blick nehmen und Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien kennen lernen. Es werden Möglichkeiten dargestellt und erarbeitet, die eigenen Werte, Bedürfnisse und Beurteilungen zu überprüfen. Zudem werden praktische Übungen zur Entspannung vorgestellt. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Pädagogin Karin Peters **HaWa**
Wochenende 24. - 26. April 2015
Spiekeroog
12 Ustd., 12 Plätze, 275 € Ü/F im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer. Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen.
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 6:30 Uhr
So ab Spiekeroog 13:45 Uhr
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23. März 2015
Bei Abmeldungen nach dem Rücktrittsschlusstermin bleiben die Kursgebühren in voller Höhe fällig, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.
Kursnummer 15AH 73950

| Wissenswertes über Spiekeroog |

Jedes Semester fahren rund 200 Teilnehmer auf die grüne Nordseeinsel Spiekeroog.

Verbringen auch Sie anregende und entspannende Tage auf der Insel und lassen sich von ihrer Schönheit und unseren Kursinhalten begeistern.

Unsere Kooperationspartner „Spiekerooger Leidenschaft" und „Kurverwaltung Kogge" bieten Ihnen ein exklusives Ambiente und verwöhnen Sie.

Übernachtung und Frühstücksbüffet in einem der Häuser der Spiekerooger Leidenschaft.

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen 12 Unterrichtseinheiten, die Aufteilung der Unterrichtstunden pro Tag wird mit den Dozenten abgestimmt.

Yoga und Meditation auf Spiekeroog

Reif für die Insel

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und lassen Sie auf der Insel Spiekeroog für ein Wochenende den hektischen Alltag vor der Tür. In der entspannenden Inselatmosphäre können Sie entschleunigen und mit Yoga und Meditation zu sich selbst kommen. Dynamische Übungen stehen im Wechsel mit Entspannung.

Susann Fischer **HaWa**
Wochenende 20. - 22. März 2015
Kogge; Spiekeroog
12 Ustd., 14 Plätze, 275 € Ü/F im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer. Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen.
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 8:00 Uhr
So ab Spiekeroog 15:45 Uhr
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23. Febr. 2015
Bei Abmeldungen nach dem Rücktrittsschlusstermin bleiben die Kursgebühren in voller Höhe fällig, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.
Kursnummer 15AH 73730

| Fragen Sie ihre Krankenkasse |

Mit dem neuen Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen wieder die Gebühren für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote zu Fitness und Entspannung sind auch dabei. Es lohnt sich, bei Ihrer Kasse nachzufragen.

Aquarell-Malen auf Spiekeroog

Frühlings-Stimmung am blauen Meer

Weite Dünen und feiner Sand auf dem sich weiß die Wellen kräuseln: Es gibt keinen besseren Ort, um sich inspirieren zu lassen und die eigene Kreativität zu entfalten! Schwerpunkt des Kurses ist das Aquarell, es kann aber auch mit anderen Materialien (Acryl, Pastell, Stifte) gearbeitet werden. Bitte mitbringen: Tischstaffelei, Aquarellfarben, Pinsel.

Birgit Waldeck **HaWa**
Wochenende 13. - 15. März 2015
Kogge; Spiekeroog
12 Ustd., 12 Plätze, 275 € Ü/F im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer. Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen.
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 6:15 Uhr
So ab Spiekeroog 16:25 Uhr
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16. Febr. 2015
Bei Abmeldungen nach dem Rücktrittsschlusstermin bleiben die Kursgebühren in voller Höhe fällig, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.
Kursnummer 15AH 73860

Fotografie auf Spiekeroog

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die unendliche Weite des Meeres, die magische Linie der Trennung zwischen Meer und Land, die Beschaulichkeit des Inselllebens... Fotografisch zu sich selbst finden, ja auch seinen eigenen Stil zu finden, ist unser Ziel. Die praktische Arbeit wird individuell angeleitet und gemeinsam besprochen. Fotografiert wird ausschließlich digital. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit leerer Speicherkarte, Stativ (falls vorhanden), Bedienungsanleitung.

Arno Kollmann **HaWa**
Wochenende 8. - 10. Mai 2015
Kogge; Spiekeroog
12 Ustd., 12 Plätze, 275 € Ü/F im Doppelzimmer, 315 € im Einzelzimmer. Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen.
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 11:20 Uhr
So ab Spiekeroog 14:00 Uhr
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 7. April 2015
Bei Abmeldungen nach dem Rücktrittsschlusstermin bleiben die Kursgebühren in voller Höhe fällig, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.
Kursnummer 15AH 73890

| Rücktrittsschluss |

Beachten Sie bitte bei den Kursangeboten unserer „Inselzeit" die jeweiligen Angaben zum Rücktrittsschlusstermin. Bei Abmeldungen nach dem Rücktrittsschlusstermin bleiben die vollen Kursgebühren fällig, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.

Wattwanderung nach Spiekeroog

Eine Wattwanderung nach Spiekeroog ist ein ganz besonderes Erlebnis. Die Strecke zu dieser idyllischsten aller ostfriesischen Inseln beträgt neun Kilometer. Zurück geht es mit einem Kutter / ggf. Fähre. Wir sind mit Erklärungen und Pausen etwa vier Stunden unterwegs - für „Normalsportliche" gut machbar / Wanderfitness wird vorausgesetzt. Wichtig ist, dass Sie sich fit für die Wanderung fühlen, an keiner Krankheit oder deren Folgen (z. B. Schlaganfall, Diabetes, Herz- Kreislauf) leiden und nicht gehbehindert sind. Bitte bei der Anmeldung eine Handy- o. Telefonnummer angeben, damit wir Sie auch am Morgen der Wanderung über eine wetterbedingte Absage erreichen können! Abfahrt Spiekeroog ca. 17:20 Uhr, Rückkehr im Hafen ca. 18:15 Uhr. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, für die Wattwanderung fest sitzende Schnürturnschuhe mit Socken (keine Gummistiefel, keine sog. „Wattschuhe", nicht barfuß). Da das Wasser in den Prielen bis zum Bauchnabel reichen kann, bitte von Beginn an Badekleidung bzw. Badeshorts tragen.

Frank Hensel
Sa 6. Juni 2015, 7:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt:
Harlesiel Hafen (Westseite Parkplatz am Hafenbecken)
13 Ustd., 16 Plätze, 45 € | Kinder bis 14 Jahre: 31 €
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 25. Mai 2015.
Kursnummer 15AO 24020

Kutterfahrt nach Spiekeroog

Mit einem traditionellen Fischkutter fahren wir in Richtung Insel. Unterwegs finden eine Fangdemonstration und ein Abstecher zu den Seehundsbänken von Langeoog unter fachkundiger Anleitung statt. Auf Spiekeroog wird im inselnahen Watt noch eine ca. 1,5-stündige Wattwanderung angeboten. Weitere 2-3 Stunden stehen zur freien Verfügung. Abfahrt Spiekeroog ca. 16:30 Uhr. Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, ggf. für die Wattwanderung Turnschuhe oder Socken zum Schutz gegen Muschelschalen, barfuß im inselnahen Watt aber auch möglich - keine Gummistiefel.

Frank Hensel
So 5. Juli 2015, 11:30 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Neuharlingersiel,
vor dem Haus „Am Hafen West 19"
7 Ustd., 30 Plätze, 48 € | Kinder bis 14 Jahre € 26 (inkl. Führung und Kutterfahrt)
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26. Juni 2015.
Kursnummer 15AO 24021

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Exkursionen

Oldenburg in der Biedermeierzeit

Was hat sich im Stadtbild verändert?

Dieser Rundgang wird Sie mit Zeichnungen von Theodor Presuhn d. Ä. und Elise Lasius aus der Mitte des 19. Jahrhunderts durch die Stadt Oldenburg führen. Bei der Führung wird die Biedermeierzeit wieder lebendig und der Blickwinkel der damaligen Maler wird mit den heutigen städtebaulichen Veränderungen verglichen. Bei einer Tasse Kaffee wird Ihnen die Entwicklungsgeschichte der Stadt seit dem Mittelalter präsentiert und die Führung mit alten Karten und Bildern vorbereitet.

Wolfgang Oehrl **NEU**
Sa 14. März 2015, 15:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Hotel Wieting; Damm 29; Oldenburg
3 Ustd., 16 Plätze,
15 € (zzgl. Gebühr für Kaffeetafel 5 €)
Ermäßigung nur
für NWZ-Card Inhaber 13 €
Kursnummer 15AO 61201

Landschaft vor den Toren Oldenburgs

Radtour durch die Mark des ehemaligen Klosters Blankenburg

Noch immer ist vieles, was mit dem Kloster Blankenburg in Verbindung steht, mit einem leichten Unbehagen verbunden. Während dieser Radtour werden die geschichtlichen Zusammenhänge erklärt. Wie sah die Landschaft früher aus? Gibt es noch einen Klosterwald und was bedeutete die Nähe zur Hunte für das Kloster? Gab es hier früher schon Deiche? Und wer oder was ist Iprump? All diese Fragen werden ausführlich beantwortet. Ein historischer Abriss wird jedem Teilnehmenden ausgehändigt. Bitte mitbringen: das eigene Fahrrad.

Everose Nepke **NEU**
So 7. Juni 2015, 12:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Ikea Haupteingang; Holler Landstr. 89
4 Ustd., 20 Plätze, 17 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 61202

| Veranstalter im Sinne des Reiserechts |

Bei den Busexkursionen 15AO 61212 und 61221 ist das Busunternehmen Pfeiffer-Reisen GmbH & Co. KG Veranstalter im Sinne des Reiserechts. Die VHS Oldenburg tritt als Vermittler auf.

Exkursion: Radio Bremen

Funkhaus mit 500 km Kabel

18.000 Kubikmeter Beton wurden verbaut und 500 Kilometer Kabel verlegt, bevor schließlich 400 Mitarbeiter von Radio Bremen in ein neues, supermodernes Funkhaus ins Bremer Stephani-Viertel ziehen konnten. Diese Tagesexkursion führt in das neue Domizil des beliebtesten Senders im Nordwesten. Kommen Sie mit und lernen Sie die multimediale Redaktionsarbeit in Bereichen Radio, Fernsehen und Internet kennen.

Rienelt Wich-Glasen
Do 19. März 2015, 14:30 - 19:45 Uhr
ZOB, Haltestelle Groningerbus
7 Ustd., 22 Plätze, 44 € (inkl. Bustransfer)
Keine Ermäßigung möglich. Jugendliche ab 14 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Anmeldeschluss: 2. März 2015
Kursnummer 15AO 61212

Exkursion: Airbus-Werk in Hamburg

Bei dieser Veranstaltung können Sie hinter die Kulissen - bzw. in die Hangars - von Airbus schauen. Dort erfolgt die Fertigung vom Flugzeugblech über Rumpfmontage bis zum auslieferungsfertigen Flugzeug. Besucht wird die Struktur- und die Endmontage von den Flugzeugen A318, A319 und A321. Zur Exkursion bitte gültigen Ausweis und ein Lunchpaket mitbringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Personalausweisnummer mit an!

Rienelt Wich-Glasen
Sa 25. April 2015, 8:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: ZOB, Haltestelle Groningerbus
10 Ustd., 22 Plätze, 48 € Keine Ermäßigung möglich. Jugendliche ab 14 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen an der Exkursion teilnehmen.
Anmeldeschluss: 31. März 2015
Kursnummer 15AO 61221

Die Stille im Kloster erleben

Schweigeseminar „Hatha-Yoga"

Hatha-Yoga ist eine ganz bestimmte Methode, um die inneren Kräfte zu stärken. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht - durch sanfte Bewegung und Entspannung, durch Schweigen und Meditation. Vom Alltag loszulassen und die innere Ruhe zu finden - das sind die Ziele dieses Wochenendes. Der Workshop findet im Schweigen statt. Einzelgespräche werden am Nachmittag und am Abend angeboten. Voraussetzungen: Das Programm ist gleichermaßen geeignet für Anfänger sowie für Menschen mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, evtl. Yogamatte und dicke Socken.

Anja Guddack
Wochenende 13. - 15. März 2015
Anreise zwischen 15:00 - 17:30 Uhr
Birgittenkloster, Schnoor, Kolpingstr. 1c, Bremen
17 Ustd., 12 Plätze, 195 € (inkl. Übernachtung in DZ mit Dusche/WC und Vollpension. EZzuschlag 20 €). Eigene Anreise. Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittschluss: 19. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 61229

Wochenende 4. - 6. Sept. 2015
Anmelde- und Rücktrittschluss: 13. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 61230

Motorradtour zum Saisonstart

Die Schweden-Tour

In Kooperation mit Motorrad Schlickel
Es geht in das Land zwischen den Strömen Weser und Elbe. Nach einem späten Frühstück auf der Burg geht es in die historische Altstadt von Stade (Schwedenviertel). Auf dem Weg zurück in heimische Gefilde ist eine kleine Kreuzfahrt eingebaut, bei der wir die Weser queren um dann den Tag in gemütlicher Runde beim Abendessen ausklingen zu lassen. Die Route beträgt etwa 293 Kilometer. Flyer/ Anmeldeformular zu dieser Tour, sowie die AGBs, erhalten Biker bei der VHS Oldenburg oder Download unter www.vhs-ol.de. Veranstalter ist curva-biketravel.

Roger Förster
So 10. Mai 2015, 9:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Motorrad Schlickel,
Wilhelmshavener Heerstr. 237, Oldenburg
10 Ustd., 74 € bzw. 69 € für Sozius (inkl. Frühstücksbuffet und Getränke, Abendbuffet - ohne Getränke; Führung durch das Schwedenviertel)
10 Motorräder (20 Teilnehmer).Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 5. Mai 2015
Kursnummer 15AO 61333 **NEU**

FZO
fahrradzentrumoldenburg
an den fahrradstationen oldenburg
Willy-Brandt-Platz 1 | Oldenburg
Verkauf 0441 21882-40
Werkstatt | Verleih 0441 21882-50
E-Bike Geschäft
Bahnhofsplatz 2a | Oldenburg
0441 390110390
www.fzol.de | verkauf@fzol.de

Ausstellungen

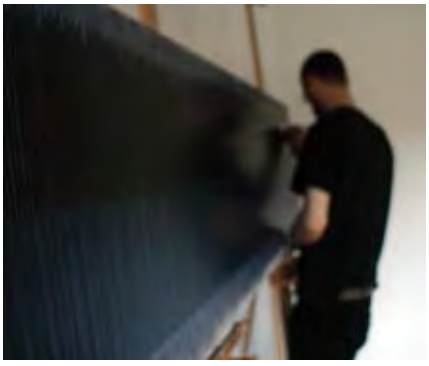
Jens Bachmeyer
8-15 Hertz Zeichnung, Malerei

Beate Lama
breaking the elements II Fotografie, Instalation

5. Febr. - 17. Juli 2015

In Kooperation mit dem BBK Bezirksgruppe Oldenburg im Bund Bildender Künstlerinnen und Künstler für Niedersachsen e. V.

Diese Ausstellungen werden gefördert vom Freundeskreis Bildender Künstlerinnen und Künstler in Oldenburg e. V.


Jens Bachmeyer

Beate Lama

UNICEF-Fotoausstellung zum Thema Kinderarbeit
Kleine Hände - krummer Rücken

noch bis zum 17. April 2015

Oldenburger Photo-Amateure
Lichtspiele Fotografie

12. Juni 2015 - 20. Mai 2016

Weitere Informationen und Eröffnungstermine unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Unicef / HQ06-0343 / Giacomo Pirozzi

Ulrich Hirsch „Licht besetzte Stühle"

Das Rahmenprogramm zu unseren Ausstellungen

Jens Bachmayer:
Zeichnen: Wege zur eigenen Ästhetik. Destruktion und Konstruktion
siehe Seite 123

Beate Lama:
Holz, Wasser, Stein. Fotoexkursion und Bildbearbeitung mit GIMP
siehe Seite133

Oldenburger Photo-Amateure O. P. A.
siehe Seite 132

Kostenlose Führungen durch die Ausstellung „Kleine Hände – krummer Rücken" (Erwachsene und Schulklassen)
UNICEF | Telefon: 0441 4089369
E-Mail: info@oldenburg.unicef.de

Spendenkonto: UNICEF-Arbeitsgruppe Oldenburg
Oldenburgische Landesbank
BLZ: 280 200 50 | Konto: 104 431 8200
IBAN: DE40 2802 0050 1044 3182 00 |
BIC: OLBODEH2XXX

unicef Gemeinsam für Kinder

| Kultur macht stark |

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

Kunst und Kultur_9

Kunst- und Kulturgeschichte / Musik

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Nicole Matthes
Telefon: 0441 92391-12
E-Mail: matthes@vhs-ol.de

Foto und Bilderwerk

Melanie Wichering
Fachberatung

Foto und Bilderwerk

Nicole Matthes
Sachbearbeitung

Kunst und Kulturgeschichte

Foto: Bettina Brach

Detlef Stein
hat Kunstwissenschaften, Kulturwissenschaften und Geschichte an der Universität Bremen studiert. Er arbeitet als freier Mitarbeiter an der Weserburg und der Kunsthalle Bremen, ist Autor von Texten über Joseph Beuys, Hanne Darboven, John Cage u.v.a.

„Die Brücke" und „Der Blaue Reiter"

Der Expressionismus in Deutschland
Das Ausbrechen aus den beengenden Lebensformen jener Jahre um 1900, aber auch die Vorstellung von einem neuen, geistigen Zeitalter waren Motive für Künstler wie Ernst Ludwig Kirchner oder Franz Marc. Die Künstlergruppen „Die Brücke" und „Der Blaue Reiter" stehen für die Bewegung des Expressionismus und sollen anhand ausgewählter Beispiele im Spiegel des zeit- und kunstgeschichtlichen Kontextes beleuchtet werden.

Kunsthistoriker Detlef Stein **NEU**
So 26. April 2015, 13:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
6 Ustd., 20 Plätze, 44 €
Für NWZ-Card Inhaber 42 €
Kursnummer 15AO 41045

Zugänge zur zeitgenössischen Kunst

In Kooperation mit dem Oldenburger Kunstverein. Die Begegnung mit Werken der zeitgenössischen Kunst bereitet nicht selten ein gewisses Unbehagen, widersetzen sich solche Arbeiten doch oft der direkten Einordnung, Entschlüsselung und Bewertung. Diese Veranstaltungsreihe ermöglicht es, sich mit Gegenwartskunst vertraut zu machen und sich mit aktuellen ästhetischen Strömungen auseinander zu setzen. Die Diskussionen mit einleitendem Vortrag widmen sich jeweils einem thematischen Schwerpunkt als auch den aktuellen Ausstellungen des Kunstvereins (www.kunstverein-oldenburg.de).

Henning Strassburger im Oldenburger Kunstverein

Kunsthistoriker Detlef Stein **NEU**
So 22. Febr. 2015, 14:30 - 16:45 Uhr | Oldenburger Kunstverein; Damm 2a
3 Ustd., 20 Plätze, 12 € (inkl. Kaffee / Tee) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 41040

Robert Elfgen im Oldenburger Kunstverein

Kunsthistoriker Detlef Stein **NEU**
Sa 11. Juli 2015, 14:30 - 16:45 Uhr | Oldenburger Kunstverein; Damm 2a
3 Ustd., 20 Plätze, 12 € (inkl. Kaffee / Tee) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 41041

| KunstPause am Altenesch |

Die Kooperation der Oldenburger Kunstschule und der VHS Oldenburg bietet ein attraktives, künstlerisches Programm für Erwachsene.

Die Unterrichtsräume befinden sich in der Alteneschstraße 30.

Christa Scholz
Acrylmalerei – Mal-Zeit für mich
siehe Seite 125

Dagmar Friedrichs Stelen aus Keramik - Objekte für Balkon und Garten
siehe Seite 130

Dagmar Friedrichs Freies Gestalten in Ton - Von der Idee bis zur Form
siehe Seite 130

Hannelore Hartig-Kosanke Lieblingsstücke aus Ton - Schönes und Nützliches
siehe Seite 130

OLDENBURGER KUNSTSCHULE

| Die VHS-Kunstwerkstätten |

Die VHS-Kunstwerkstätten befinden sich im **Brookweg 28.** Hier finden Sie den Malersaal, die Holzwerkstatt, die Steinbildhauerei und die Keramikwerkstatt. Die Kunstwerkstätten sind barrierefrei.
Bushaltestellen: Mittelweg (Linien 302, 322), Brookweg (Linie 303). Parkplätze: an der Straße.

Instrumente

Tasten - Ertasten

Oder: Das Abenteuer der Improvisation am Klavier...

...dem Sie mit Ihren Möglichkeiten begegnen werden. Einfache Improvisationsmodelle und Spieltechniken, Bilder und Texte helfen Ihnen dabei. Am Kursabend stehen fünf (!) Klaviere bereit. Auch Sie sollten (zu Hause) über ein Klavier verfügen, um die Anregungen selbst ausprobieren zu können. Rückfragen diesbezüglich beim Kursleiter, Telefon 0441 7792570. Vorerfahrung am Klavier ist nicht unbedingt erforderlich, musiktheoretische Kenntnisse schon überhaupt nicht, aber ein offenes Ohr und etwas Geduld sind hilfreich.

Ronald Poelman
Do 20:00 - 22:00 Uhr, ab 12. Febr. 2015
Pianohaus Rosenkranz; Am Waffenplatz 1
8-mal (21 Ustd.), 6 Plätze, 158 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 41121

Grundkurs: Blues Harp

Mundharmonikaspiel

Die Teilnehmer lernen hier das Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, rhythmische Figuren, das Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp", „cross harp" sowie das grundlegende 12-Takt-Bluesschema kennen. Es besteht auch die Möglichkeit, im Kurs eine Mundharmonika für 22,50 € zu erwerben. Voraussetzungen: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Eigene Instrumente (falls vorhanden): Blues Harp, Big River Harp in C-Dur.

Dieter Kropp
So 3. Mai 2015, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 12 Plätze, 62 €
Kursnummer 15AO 41125

Dieter Kropp
So 30. Aug. 2015, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 12 Plätze, 62 €
Kursnummer 15AO 41127

Grundkurs: Spaß am Saxophon

Sexy Töne I

Die Melodie fliegt aus dem halb geöffneten Fenster in den Hinterhof. Der Single im ersten Stock ist nicht mehr deprimiert, sondern melancholisch. Sein Nachbar grübelt nicht länger, er philosophiert. Das Paar aus dem linken Flügel schüttet den kalten Kaffee weg und öffnet die Flasche Rotwein. Und alles nur wegen dieser Töne. Dieser sexy Töne. - Kaum ein Instrument schafft mehr Atmosphäre als das Saxophon. Mit ein wenig Übung sollten die Teilnehmer dieses Kurses schnell in der Lage sein, einfache Stücke zu einer Begleit-CD zu spielen. Weitere Inhalte: Ansatz- und Atemübungen, erste Griffe am Instrument, grundlegende Notenkenntnisse. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Renate Wolf
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2015
Waldorfschule; Blumenhof 9
6-mal (12 Ustd.), 5 Plätze,
125 € (inkl. Kopierkosten 5 €)
Ermäßigung nur für NWZ-Card Inhaber 115 €
Kursnummer 15AO 41131

Aufbaukurs: Spaß am Saxophon

Sexy Töne II

Aufbauend auf den Vorkenntnissen der Spieler soll möglichst individuell geübt werden. Vorrangiges Ziel ist es dabei, Freude und Spaß am Saxophonspiel zu vermitteln! Inhalte: weitergehende Ansatzübungen, Gehörschulung, Verfeinerung der Tonbildung und Rhythmikübungen, je nach Wunsch erste Ansätze zur Improvisation. Voraussetzungen: Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Renate Wolf
Fr 17., 24. April, 8., 29. Mai, 5. und 12. Juni 2015
18:00 - 19:30 Uhr
Waldorfschule; Blumenhof 9
6-mal (12 Ustd.), 5 Plätze,
125 € (inkl. Kopierkosten 5 €)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 41132

Grundkurs: Spaß an der Gitarre

Gitarre spielen leicht gemacht

Wer die Gitarre für sich oder aus beruflichen Gründen entdecken möchte, ist in diesem Grundkurs richtig. Sie werden Lieder begleiten mit einfachen Schlag- und Zupfmustern. Leicht und spielerisch üben Sie anhand bekannter Stücke das Akkord- und Melodiespiel. Voraussetzungen: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: (Konzert-) Gitarre. Es stehen einige Leihinstrumente zur Verfügung. Bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn anfragen (Telefon 0441 58226).

Volker Griese
11., 25. März, 15., 29. April, 13. und 27. Mai 2015
Mi 19:00 - 20:15 Uhr
Schramperweg 82 a (Hintergrundstück)
6-mal (10 Ustd.), 7 Plätze, 80 € (inkl. 3 € Kopierkosten) Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 15AO 41138

Volker Griese
9., 23. März., 20. April, 4., 18. Mai und 1. Juni 2015
Mi 19:00 - 20:15 Uhr
Schramperweg 82 a (Hintergrundstück)
6-mal (10 Ustd.), 7 Plätze, 80 € (inkl. 3 € Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 41139

Grundkurs: Gitarre ab 50

Neue Seiten entdecken

Den richtigen Ton zu treffen, ist keine Altersfrage! Wenn Sie die 50 überschritten haben und nun erstmals oder nach langer Pause zur Gitarre greifen möchten, sind Sie hier richtig. Sie üben bekannte Melodien und einfache Begleitmuster - in Ihrem Lerntempo. Voraussetzungen: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: (Konzert-)Gitarre. Es stehen einige Leihinstrumente zur Verfügung. Bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn anfragen (Telefon 0441 58226).

Volker Griese
23. April, 7., 21. Mai, 4., 18. Juni und 2. Juli 2015
Do 19:00 - 20:15 Uhr
Schramperweg 82 a (Hintergrundstück)
6-mal (10 Ustd.), 7 Plätze, 80 € (inkl. 3 € Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 41142

Aufbaukurs: Gitarre

Gruppen- und Einzelunterricht

Hier erfahren Sie mehr über Zupf- und Schlagtechniken verschiedener Stilrichtungen für Liedbegleitung und Instrumentalspiel. Der richtige Ansatz von Greif- und Spielhand bei Melodie- und Akkordspiel wird intensiv geübt. Sie erhalten neben dem Gruppenunterricht auch etwas Einzelunterricht, um individuelle Fragen zu klären. Die übrigen Teilnehmer können dabei durch „aktives" Zuschauen mitlernen. Bitte mitbringen: (Konzert-)Gitarre. Weitere Infos unter Telefon 0441 58226.

Volker Griese
Mi 19:00 - 20:30 Uhr, ab 10. Juni 2015
Schramperweg 82 a (Hintergrundstück)
5-mal (10 Ustd.), 5 Plätze, 109 € (inkl. 2,50 € Kopierkosten) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 41143

| Unsere Dozenten |

Die Dozenten aus dem Bereich „Kunst und Kultur" stellen sich auf unserer Homepage vor. Hier finden Sie auch Rubrik Wissenswertes zu Materialien, Techniken, Hintergründen, usw.

www.vhs-ol.de
Rubrik: Kursprogramm Kunst und Kultur

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Gitarrenensemble

Gemeinsam musizieren

Sie möchten in einem Ensemble Gitarre spielen und sich hierzu regelmäßig zum gemeinsamen Musizieren treffen? Im Gitarrenensemble können Sie Instrumentalstücke aus verschiedenen Epochen und Stilrichtungen Schritt für Schritt erlernen. Mit der Zeit wird sich ein konzertantes Miteinander entwickeln, bei dem die Teilnehmer verschiedene Stimmen übernehmen. Voraussetzungen: Kenntnis der wichtigsten Grundgriffe und Zupftechniken, zudem die Bereitschaft, das Spielen nach Noten zu erlernen. Bitte mitbringen: (Konzert-)Gitarre. Weitere Infos unter Telefon 0441 58226.

Volker Griese
Mo 16. Febr., 2., 16., März, 13., 27. April, 11. Mai, 8., 22. Juni, 6. und 20. Juli 2015, 20:00 - 21:30 Uhr
Gemeindezentrum Nikolai; Hundsmühler Str. 111
10-mal (20 Ustd.), 10 Plätze,
110 € (inkl. 5 € Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 41144

Singen

Singen - Wie geht das eigentlich?

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Chorsänger

Welche Stimmlage soll ich singen? Wie erreiche ich hohe und tiefe Töne leichter? Wie kann ich dynamischer und gefühlvoller singen? Wie atme ich gut? In diesem Kurs werden Lieder aus der Popularmusik im Hinblick auf die oben genannten Themen erarbeitet. Auch für individuelle Fragen ist viel Raum. Grundlage der Arbeit ist die funktionale Stimmbildung. Sie lernen, Ihre Stimme und die Stimmen der anderen Teilnehmer besser kennen und können so Ihre Ausdruckskraft erweitern. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch.

Marion Lantz
Wochenende 18. / 19. April 2015
Sa 13:00 - 18:00 Uhr, So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
Schule an der Kleiststraße 43; Musikforum
14 Ustd., 15 Plätze, 86 € (inkl. Kopierkosten 1 €)
Kursnummer 15AO 41150

Singen am Mikrofon

Einsatz der Stimme und Tontechnik

In diesem praxisnahen Grundlagenkurs für Vokalisten im Solo-Gesang oder den Backing-Vocals werden Sie Vieles über den richtigen Einsatz Ihrer Stimme am Mikro lernen. Zudem werden u. a. Mikrofontypen, Mischpult, Monitorlautstärke, Effekte und die Vermeidung von Rückkopplung und Brummen erläutert. Wertvolle Tipps zur besseren Kommunikation zwischen Musiker und Tontechniker runden diesen Workshop ab. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Musiker und Bandcoach Marco Neumann **NEU**
Wochenende 18. / 19. April 2015
Sa / So 11:00 - 17:45 Uhr
Kulturetage; Bahnhofstr. 11; Probenraum 3
Eingang über Außentreppe gegenüber Patio.
18 Ustd., 15 Plätze, 98 € (inkl. Kopierkosten 0,20 €)
Für NWZ-Card Inhaber 93 €
Anmeldeschluss: 1. April 2015
Kursnummer 15AO 41152

Tanzen

Salsa Ladies-Style

Grundkurs

Heiße Rhythmen unter der Sonne der Karibik, ein Lebensgefühl voll Frohsinn, Temperament und Erotik. Salsa ist voll im Trend - und kann übrigens auch ohne Latin-Lover getanzt werden. In diesem Kurs werden Grundschritte und Grundbewegungen geübt. Wichtigstes Element: Spaß am Salsa! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung oder weiter Rock, Tanzschlappen oder Socken (damit die Füße twisten können) und gute Laune.

Karin Kritzer-Grah
Wochenende 21. / 22. März 2015
Sa / So 14:30 - 17:30 Uhr
Kulturetage; Bahnhofstr. 11; Probenraum 3
Eingang über Außentreppe gegenüber Patio.
8 Ustd., 16 Plätze, 48 €
Anmeldeschluss: 5. März 2015
Kursnummer 15AO 41220

Kreistänze

Balkanländer, Türkei, Armenien und Gypsy

Wir laden Sie ein zu einer Tanz-Urlaubsreise mit abwechslungsreicher und stimmungsvoller Musik. Vermittelt werden Grundschritte sowie vertiefende Variationen der Kreistänze aus den Balkanländern. Es wird kein Tanzpartner benötigt, daher sind Paare und Singles herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe.

Barbara Zalega-Rynkiewicz
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. Febr. 2015
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
4-mal (8 Ustd.), 18 Plätze, 42 €
Kursnummer 15AO 41270

Barbara Zalega-Rynkiewicz
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. März 2015
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
4-mal (8 Ustd.), 18 Plätze, 42 €
Kursnummer 15AO 41271

Barbara Zalega-Rynkiewicz
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 30. April 2015
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
8-mal (16 Ustd.), 18 Plätze, 72 €
Kursnummer 15AO 41272

Zeichnen, Malen und Drucken

Grundkurs: Zeichnen I

Bleistift, Kohle und Tusche

Den Gegenstand genau beobachten und Zeichenmittel wie Bleistift, Kohle und Tusche richtig einsetzen: Dieser Kurs vermittelt elementare Grundkenntnisse des Zeichnens. Auch in die Perspektive und die Proportionslehre (Darstellung des Menschen) erhalten die Teilnehmer erste Einblicke. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB und 6B, Zeichenkohle, weiße Pittkreide, Radierknetgummi, Anspitzer, einfache Gegenstände, etwas Obst, Gemüse, Gefäße.

Volker Holte
Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (21 Ustd.), 13 Plätze, 78 €
Findet auch am 26. März (Ferien) statt.
Kursnummer 15AO 41300

Aufbaukurs: Zeichnen II

Faltenwurf und Pflanzen

Falten machen ihn erst interessant. - Also, das gilt zumindest für den Kurs! Denn wie sich der Faltenwurf zeichnen lässt, ist neben der Darstellung von Pflanzen Kursthema. So eignen sich Falten gut, um Licht und Schatten zu studieren. Wer mit den Grundlagen vertraut ist, kann sich hier also mit zwei speziellen Themen auseinander setzten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Zeichenblock A2, Bleistifte HB und 6B, Zeichenkohle, Radier-Knetgummi, weiße Kreide, Anspitzer.

Volker Holte
Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 30. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (21 Ustd.), 13 Plätze, 78 €
Kursnummer 15AO 41301

Zeichnen unter freiem Himmel

Der Oldenburger Hafen

Nach einer Einführung in das perspektivische Zeichnen werden Sie Schritt für Schritt anhand von Beispielen, den Aufbau einer Landschaftszeichnung erlernen. Anschließend werden Sie unter freiem Himmel, am Oldenburger Hafen, das Gelernte in praktischen Übungen umsetzen. Voraussetzungen: Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift 6B, Zeichenkohle, Radier-Knetgummi, Anspitzer.

Volker Holte **NEU**
17. - 21. Aug. 2015, Mo - Fr 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (20 Ustd.), 13 Plätze, 75 €
Kursnummer 15AO 41302

Porträtzeichnen

Der menschliche Kopf

Vom Konstruktionsaufbau über Kopf- und Gesichtsstudien, Proportionen und plastischer Gesamtform bis hin zum schnellen, spielerischen Zeichnen in verschiedenen Techniken reicht das Themenspektrum dieses Kurses. Voraussetzungen: Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Skizzenblock (mind. DIN A4), Bleistifte: H, HB, B, Radiergummi, Klebeband.

Ingrid Bartel-Karsten
Mo 19:30 - 21:00 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
7-mal (14 Ustd.), 12 Plätze,
74 € (inkl. Modellkosten 14 €)
Kursnummer 15AO 41303

Aktzeichnen

Der Körper im Raum

Der Akt stellt eine der kompliziertesten und spannendsten Vorlagen dar. In diesem Kurs werden neben den Grundlagen des anatomischen Zeichnens auch das räumliche Denken sowie verschiedene Zeichen- und Maltechniken vermittelt. Die Spanne zwischen figürlicher und freier Darstellung bietet viele Möglichkeiten des bildnerischen Ausdrucks. Voraussetzungen: Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Zeichenpapier mind. DIN A4, Bleistifte, Radiergummi. Klebeband. Weiterer Materialbedarf wird im Kurs besprochen.

Ingrid Bartel-Karsten
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
7-mal (14 Ustd.), 10 Plätze, 76 € (inkl. Modellkosten 17 €) Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 15AO 41305

Aufbaukurs: Aktzeichnen

Von der statischen Position zur Bewegung

Das Aktmodell löst sich aus einer längeren Position und nimmt eine langsame Bewegung in den Raum auf; hält inne in der Bewegung, hockt, steht, steigt auf den Tisch in eine neue Position. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im experimentellen Zeichnen des menschlichen Aktes. Sie lernen, sich dem Bewegungsablauf des Modells kreativ mit unterschiedlichen Zeichen- und Maltechniken zu nähern. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Modellzeichnen. Bitte mitbringen: Zeichenpapier mind. DIN A4, Bleistifte, Radiergummi. Klebeband, Rötel, Kreiden, Kohle, ggf. Aquarellfarben, -pinsel und -papier.

Ingrid Bartel-Karsten
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. April 2015
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
4-mal (8 Ustd.), 10 Plätze,
49 € (inkl. Modellkosten 10 €)
Kursnummer 15AO 41306

Zeichnen: Wege zur eigenen Ästhetik

Destruktion und Konstruktion

Der kritische Blick, sowie das Vermögen, bisherige Ergebnisse verwerfen und neu bearbeiten zu können, sind wesentliche Aspekte des künstlerisch-kreativen Schaffens. Wiederum kristallisiert sich mit jedem Neubeginn eine ganz individuelle Note in Form und Stil heraus. Der Künstler Jens Bachmayer wird Ihnen in diesem Workshop praktische Tipps und Inspirationen liefern, wie sie diesen Prozess für Ihr eigenes Werk positiv nutzen können. Im Anschluss an einen Rundgang durch seine aktuelle Ausstellung „8 - 15 Hertz" im VHS-Haus werden Sie sich zeichnerisch an Ihr eigenes, ganz persönliches Werk herantasten. Voraussetzungen: Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: A4 Zeichenblock, Bleistift HB, bevorzugte Zeichenstifte (Blei-, Faserstift, Kugelschreiber, etc.).

Jens Bachmayer **NEU**
Sa 21. März 2015, 14:00 - 19:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
7 Ustd., 10 Plätze, 38 €
Kursnummer 15AO 41308

Aquarellmalerei

Landschaft, Blumen und Stillleben

Hier können Sie die unterschiedlichen Techniken der Aquarellmalerei erproben. Thematisch werden Landschaft, Blumen und Stillleben behandelt. Und ganz nebenbei bekommen Sie ein Gespür für Komposition, Perspektive und Proportion. Sie arbeiten frei nach Themenvorschlägen der Kursleiterin bzw. eigenem Bildmaterial. Voraussetzungen: Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Vorhandenes Aquarellmaterial, Küchenkrepp und Fön.

Roswitha Scherer
Fr 10:00 - 12:00 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (16 Ustd.), 12 Plätze, 62 €
Kursnummer 15AO 41312

Roswitha Scherer
Fr 10:00 - 12:00 Uhr, ab 29. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (16 Ustd.), 12 Plätze, 62 €
Kursnummer 15AO 41313

Roswitha Scherer
Wochenende 25. / 26. April 2015
Sa / So 10:00 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
16 Ustd., 12 Plätze, 62 €
Kursnummer 15AO 41314

Bildende Kunst

Ölmalerei

Grundkurs

Von der Pike auf sollen die Teilnehmer lernen, ein Ölbild zu malen: Vom Herstellen eines Spannrahmens bis hin zur Umsetzung eines frei gewählten Themas, etwa Porträt, Stillleben und Landschaft. Möchten Sie Ihren Keilrahmen selbst bespannen, dann stellt Ihnen die Dozentin das entsprechende Material zur Verfügung. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Ölfarben (rot, gelb, blau, weiß, schwarz und andere), Ölpinsel (verschiedene Stärken), geruchloses Lösungsmittel, Palette (Holz oder Plastik), ggf. Maluntergrund (Leinwand, Malkarton), Lappen, Kohle, Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi, Bildvorlagen.

Petra Jaschinski
Wochenende 18. / 19. April 2015
Sa / So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
16 Ustd., 12 Plätze, 64 € (ggf. zzgl. Materialkosten für Keilrahmen und Leinwand)
Kursnummer 15AO 41320

Petra Jaschinski
Wochenende 25. / 26. April 2015
Sa / So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
16 Ustd., 12 Plätze, 64 € (ggf. zzgl. Materialkosten für Keilrahmen und Leinwand)
Kursnummer 15AO 41321

Petra Jaschinski
Wochenende 6. / 7. Juni 2015
Sa / So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
16 Ustd., 12 Plätze, 64 € (ggf. zzgl. Materialkosten für Keilrahmen und Leinwand)
Kursnummer 15AO 41322

Petra Jaschinski
Wochenende 13. / 14. Juni 2015
Sa / So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
16 Ustd., 12 Plätze, 64 € (ggf. zzgl. Materialkosten für Keilrahmen und Leinwand)
Kursnummer 15AO 41323

Kurse mit Detlef Stein

Zugänge zur zeitgenössischen Kunst und „Die Brücke" und „Der Blauer Reiter" - Der Expressionismus in Deutschland
finden Sie auf Seite 120.

Ölmalerei

Bildkomposition und Farbe

Die Ölmalerei gilt als „klassische Königsdisziplin" der Kunst. Sie lernen hier die verschiedenen Malmethoden von der einfachen Grundtechnik bis hin zur Primamalerei kennen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre frei gewählten Bildmotive, abstrakt oder figürlich, in verschiedenen Maltechniken umzusetzen. Sie werden sich dabei intensiv mit der Bildkomposition, der zeichnerischen und farblichen Perspektive, sowie mit der Licht-/ Schatten- und Farbstimmung beschäftigen. Voraussetzungen: Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Ölfarben (rot, gelb, blau, weiß, schwarz und andere), Ölpinsel (verschiedene Stärken), geruchloses Lösungsmittel, Palette (Holz oder Plastik), Maluntergrund (Leinwand, Malkarton), Lappen, Kohle, Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi, Bildvorlagen.

Petra Jaschinski
Mi 9:30 - 12:30 Uhr, ab 11. Febr. 2015
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
5-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 72 €
Kursnummer 15AO 41325

Porträt und Selbstporträt

In Öl und Acryl

Sie lernen, ein Porträt in altmeisterlicher Technik mit modernen Hilfsmitteln umzusetzen und werden von ihrem Ergebnis begeistert sein. Zuerst entsteht eine Unterzeichnung mit Bleistift. Es folgen mehrere Lasurschichten. Die Imprimitur (Grundierung) besteht aus schnell trocknender Acrylfarbe und die letzten Schichten werden in Öl gemalt. Bitte mitbringen: Föhn, Porträtfoto oder Bildmotiv, geruchloses Verdünnungsmittel, Ölfarben (rot, gelb, blau, weiß, schwarz und andere), Ölpinsel (verschiedene Stärken), Palette (Holz oder Plastik), Acrylfarbe (blau, orange, gelb), Borstenpinsel Gr. 12, Klarlack matt, Maluntergrund (Leinwand, Malkarton), Lappen, Kohlestift, Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi.

Petra Jaschinski
Wochenende 13. - 15. März 2015
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa / So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
20 Ustd., 12 Plätze, 72 €
Kursnummer 15AO 41326

Malen wie die großen Künstler

Techniken der klassischen Moderne und Gegenwart

Sie erhalten nicht nur einen Einblick in die speziellen Techniken von Künstlern wie Van Gogh, Picasso und der Impressionisten - zeitgenössische Maler wie Gerhard Richter, Sigmar Polke oder Peter Doig haben ganz eigene Methoden der Malerei entwickelt, die in diesem Kurs erlernt werden können. Die Rakeltechnik Gerhard Richters z. B. ist ein Verfahren, mit dem relativ schnell ganze Serien und Variationen entstehen. Bitte mitbringen: Leinwände, Zeichenkohle oder weicher Bleistift, Farben (Öl und geruchloses Verdünnungsmittel oder Acryl), Pinsel (sehr groß, mittel und klein), Pappteller und Lappen, evtl. Bildvorlagen.

Dirk Mühlenstedt
Do 14:00 - 17:00 Uhr, ab 16. April 2015
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
3-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 52 €
Kursnummer 15AO 41327

Malen nach der Natur

Grundlagen der Darstellung

Die Darstellung von Wolken und Wasser und von Licht und Schatten in der Landschaft sind die Schwerpunkte in diesem Kurs. Zunächst wird nach Vorlagen auf der Leinwand skizziert, dann folgen eine Untermalung und schließlich die Ausarbeitung. Die harmonische Verbindung aller Komponenten eines Bildes führt zum individuellen Ausdruck und zu einer eigenen Aussage. Bitte mitbringen: Leinwände, Zeichenkohle oder weicher Bleistift, Farben (Öl und geruchloses Verdünnungsmittel oder Acryl), Pinsel (sehr groß, mittel und klein), Pappteller und Lappen, evtl. Bildvorlagen.

Dirk Mühlenstedt
Do 14:00 - 17:00 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
3-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 52 €
Kursnummer 15AO 41328

Dirk Mühlenstedt
Wochenende 20. / 21. Juni 2015
Sa / So 11:00 - 15:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
12 Ustd., 12 Plätze, 52 €
Kursnummer 15AO 41329

Bewegung in der Malerei

Workshop Acrylmalerei

Unser ganzes Leben besteht aus Bewegung. Wir bewegen uns, alleine oder mit anderen, bewegen Dinge im Leben oder auch nicht. Als Inspiration dienen Texte, Musik oder auch Bilder. Bei diesem Workshop können Sie sich von Bildvorlagen inspirieren lassen, sie benutzen, neu zusammensetzen, Details und Ausschnitte in einen neuen Kontext einbinden. Dies kann in abstrakter oder gegenständlicher Form passieren, denn es soll locker mit Farbe und Form umgegangen werden - es gibt keine Fehler! Etwas malerische Erfahrung wäre allerdings von Vorteil. Bitte mitbringen: Malgründe (Malkarton, Leinwand,

o. ä.), Acrylfarbe und Pinsel, Farbstifte, Bildvorlagen, Kreppband, Pappteller.

Kerstin Kramer
Wochenende 13. - 15. Febr. 2015
Fr 16:00 - 20:00 Uhr, Sa / So 11:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
20 Ustd., 10 Plätze, 85 €
Kursnummer 15AO 41330

Perspektive, Proportion und Farbe

Acrylmalerei für Anfänger

Eigentlich sieht das Bild schon ganz gut aus. Aber irgendetwas stimmt nicht. Meistens ist es die Perspektive. Gerade Anfänger haben damit oft große Schwierigkeiten. Mit ein wenig Theorie und malerischen Übungen soll hier Abhilfe geschaffen werden. Auch Grundlagen wie Proportionen und das richtige Mischen der Farben werden selbstverständlich vermittelt. Bitte mitbringen: Leinwände (mind. 60 x 40 cm), Acrylfarben weiß, schwarz, phthaloblau (heliogenblau), kadmiumrot, gelb, ocker (empfohlene Marken: Schmincke, Amsterdam, Lukas, Reeves, Galeria), Pinsel in verschiedenen Größen (empfohlene Marken: Da Vinci, Artisti, MES), mehrere Pappteller, ein größeres Glas oder Eimer, Lappen.

Theo Haasche
Wochenende 21. / 22. März 2015
Sa / So 10:00 - 13:00 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
16 Ustd., 12 Plätze, 62 €
Kursnummer 15AO 41331

Abstrakte Malerei in Acryl

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Und wie geht das jetzt mit der Abstraktion? Dieser Frage wird hier auf den Grund gegangen. Von der rein abstrakten Farbkomposition bis hin zum Abstrahieren vom Gegenstand aus ist alles möglich. Experimentierfreude und größere Bildformate sollen helfen, gewohnte Bahnen zu verlassen und die Malerei als ein Abenteuer zu erleben. Bitte mitbringen: Leinwände (mind. 60 x 40 cm), Acrylfarben weiß, schwarz, phthaloblau (heliogenblau), kadmiumrot, gelb, ocker (empfohlene Marken: Schmincke, Amsterdam, Lukas, Reeves, Galeria), Pinsel in verschiedenen Größen (empfohlene Marken: Da Vinci, Artisti, MES), mehrere Pappteller, ein größeres Glas oder Eimer, Lappen.

Theo Haasche
Wochenende 11. / 12. April 2015
Sa / So 10:00 - 13:00 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
16 Ustd., 12 Plätze, 62 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41335

Acrylmalerei

Mal-Zeit für mich

Tauchen Sie ein in die Welt der Malerei und Farben. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen zur Bildgestaltung, Materialkunde und zum Farben mischen. Malmaterialien (Farben, Pinsel, Spachtel, usw.) werden zur Verfügung gestellt. Voraussetzungen: Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Malgrund im gewünschten Format (Leinwand, Malpappe oder Holzplatte).

Christa Scholz
Di 18:30 - 20:45 Uhr, ab 24. Febr. 2015
Oldenburger Kunstschule (Klex); Alteneschstr. 30; Atelier
4-mal (12 Ustd.), 10 Plätze,
72 € (inkl. Materialkosten 8 €)
Kursnummer 15AO 41338

Bildhauerei

Schmieden in Theorie und Praxis

Glühende Eisen, Schmiedehammer, Amboss

Die Teilnehmer können in diesem Kurs nicht nur Erfahrungen sammeln, sondern auch selbst erste kleine Werkstücke erstellen. Grundinformationen zum Schmiedehandwerk sowie den verwendeten Metallen und Werkzeugen gibt's am ersten Abend. An den folgenden Terminen wird unter fachkundiger Anleitung praktisch gearbeitet.

Schmiedemeisterin Edda Sandstede
2 Wochenenden
20. / 21. und 27. / 28. Febr. 2015
Fr 19:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 15:30 Uhr
Alte Schmiede am Lappan (Oldenburg)
20 Ustd., 5 Plätze, 159 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch). Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 41350

Technik der Steinbildhauerei

Unterschiedliche Gesteine - unterschiedliche Voraussetzungen: Der Umgang mit Sand- und Kalkstein erfordert andere Arbeitsweisen als jener mit Marmor oder Alabaster. Lassen Sie sich von Ihren unentdeckten Fähigkeiten überraschen und von der farbenfrohen Vielfalt auch des Specksteins inspirieren. Wie der Speckstein können auch viele Sandsteine von Anfängern gut bearbeitet werden. Zudem sind besondere Kenntnisse über Werkzeuge und ihre Nutzung nötig. All das wird in dem Kurs vermittelt. Bei Fragen und Materialwünschen wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter Tel. 0441 66655 oder dorothee.helling-sohmen@freenet.de. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anfänger und Fortgeschrittene

Dorothee Helling-Sohmen
Mo 10:00 - 12:30 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Steinbildhauerwerkstatt
8-mal (26 Ustd.), 11 Plätze,
94 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41355

Menschenbilder

Dorothee Helling-Sohmen
Di 19:00 - 22:00 Uhr, ab 14. April 2015
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Steinbildhauerwerkstatt
4-mal (16 Ustd.), 11 Plätze,
62 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41356

| Die VHS-Kunstwerkstätten |

Die VHS-Kunstwerkstätten befinden sich im **Brookweg 28.** Hier finden Sie den Malersaal, die Holzwerkstatt, die Steinbildhauerei und die Keramikwerkstatt. Die Kunstwerkstätten sind barrierefrei.
Bushaltestellen: Mittelweg (Linien 302, 322), Brookweg (Linie 303). Parkplätze: an der Straße.

farben - tapeten - bodenbeläge - sonnenschutz
Raumkonzepte Wülta
wir mischen jeden farbton
zementfliesen - malerbedarf - verlegeservice
edewechter landstr.11- oldenburg- tel.0441/507130 - wülta.de

Bildhauern am Wochenende

Menschenbilder

Mittels verschiedener Techniken wird das Menschenbild aus dem Stein herausgearbeitet. Je nach Wunsch wird es frei, abstrahiert oder archaisch gestaltet. Thematisch sind den Teilnehmern keine Grenzen gesetzt. Es stehen verschiedene Sandsteine, Marmor, Alabaster oder Specksteine zur Verfügung. Die Steinbildhauerei prägt auch die Fähigkeit zur Geduld, denn spannend ist nicht erst das Ergebnis im Stein, sondern der Weg der Arbeit. Bei Fragen und Materialwünschen wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter Tel. 0441 66655 oder dorothee.helling-sohmen@freenet.de. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Wochenende 30. / 31. Mai 2015
Sa 11:00 - 18:00, So 11:00 - 17:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28;
Steinbildhauerwerkstatt
18 Ustd., 11 Plätze,
69 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41357

Bildhauerei mit Natursteinen

Inspiration im Skulpturengarten

In der inspirierenden Atmosphäre des Skulpturengartens werden Sie Skulpturen für Haus und Garten aus Sandstein, Marmor, Alabaster oder Speckstein erschaffen. Es kann im Atelier, in der Bildhauerwerkstatt oder bei schönem Wetter auch direkt im Garten gearbeitet werden. Die besondere Umgebung, die Begegnung mit der Natur und Gespräche über die bildhauerische Arbeit lassen sicher viele Ideen in Ihr künstlerisches Gestalten einfließen. Bei Fragen und Materialwünschen wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter Tel. 0441 66655 oder dorothee.helling-sohmen@freenet.de. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Wochenende 29. / 30. Aug. 2015
Sa 11:00 - 18:00, So 11:00 - 17:30 Uhr
Bildhaueratelier Helling-Sohmen;
Wiefelsteder Str. 15; Oldenburg
18 Ustd., 11 Plätze,
69 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41358

Steinbildhauerei im Skulpturengarten

Inspiration und Entspannung

In der ganz besonderen Atmosphäre eines Skulpturengartens können sich Anfänger wie Fortgeschrittene inmitten von Rosenbüschen Ihr eigenes Kunstwerk erschaffen. Lassen Sie sich ein auf die Entspannung, die beim Bildhauern entstehen kann bis hin zur Meditation. Thematisch sind den Teilnehmern keine Grenzen gesetzt. Es stehen verschiedene Sandsteine, Marmor, Alabaster oder Specksteine zur Verfügung. Bei Fragen und Materialwünschen wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter Tel. 0441 66655 oder dorothee.helling-sohmen@freenet.de. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
So 21. Juni 2015, 11:00 - 17:45 Uhr
Bildhaueratelier Helling-Sohmen;
Wiefelsteder Str. 15; Oldenburg
9 Ustd., 11 Plätze,
40 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41359

Dorothee Helling-Sohmen
So 13. Sept. 2015, 11:00 - 17:45 Uhr
Bildhaueratelier Helling-Sohmen;
Wiefelsteder Str. 15; Oldenburg
9 Ustd., 11 Plätze,
40 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41360

Steinbildhauerei

Rauhes und Glattes

Sand- und Kalksteine eignen sich hervorragend für den Einstieg in die Steinbildhauerei. In diesem Kurs geht es nicht vorrangig um ausgefeilte Grundtechniken, sondern um ein entspanntes Arbeiten mit und am Stein. Den Alltag einfach mal hinter sich lassen und eintauchen in eine ganz neue Materie. Die Kursgebühr beinhaltet einen 15 kg Sand- oder Kalkstein. Bei Fragen und Materialwünschen wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter andra.benar@gmx.de. Voraussetzungen: Grundkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: Schutzbrille, ggf. Mundschutz, Handschuhe, Kreide und festes Schuhwerk.

Jael Andra Benar
24. Febr., 17. März, 21. April und 12. Mai 2015
Di 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28;
Steinbildhauerwerkstatt
4-mal (16 Ustd.), 11 Plätze,
95 € (inkl. Materialkosten 30 €)
Kursnummer 15AO 41362

Jael Andra Benar
Do, ab 21. Mai 2015, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28;
Steinbildhauerwerkstatt
4-mal (16 Ustd.), 11 Plätze,
95 € (inkl. Materialkosten 30 €)
Kursnummer 15AO 41363

Steinbildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Immer wieder sonntags...

Im Mittelpunkt dieses Sonntages steht die Freude, mit den eigenen Händen "etwas zu schaffen", ganz vom Alltag weg zu kommen und sich ganz auf den Dialog mit dem Stein zu konzentrieren. Die Wahl des Motivs, die freie Form, gegenständlich oder architektonisch, ist dabei den Teilnehmern und den Steinen überlassen. Für die Formsuche, die Umsetzung der Ideen und die Handhabung der Werkzeuge steht Ihnen die Dozentin hilfreich zur Seite. Die Kursgebühr beinhaltet einen 15 kg Sand- oder Kalkstein. Für Fragen und Wünsche wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter andra.benar@gmx.de. Bitte mitbringen: Schutzbrille, ggf. Mundschutz, Handschuhe, Kreide und festes Schuhwerk.

Jael Andra Benar
So 1. März 2015, 11:00 - 17:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28;
Steinbildhauerwerkstatt
8 Ustd., 11 Plätze, 70 € (inkl. Materialkosten 30 €)
Kursnummer 15AO 41364

Jael Andra Benar
So 17. Mai 2015, 11:00 - 17:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28;
Steinbildhauerwerkstatt
8 Ustd., 11 Plätze, 70 € (inkl. Materialkosten 30 €)
Kursnummer 15AO 41365

Stein- und Holzbildhauerei im Dialog

Immer wieder sonntags...

Der eine klüpfelt - der nächste schlägt und sägt. Unterschiedliche Materialien und Handhabung - andere Sichtweisen? Dieser Kurs eignet sich für diejenigen, die beide Materialien miteinander kombinieren möchten oder für die, die den anderen einfach mal über die Schulter schauen wollen um sich inspirieren zu lassen. Für Formsuche, Umsetzung der Idee und die Handhabung der Werkzeuge steht Ihnen die Dozentin stets hilfreich zur Seite. Die Kursgebühr beinhaltet einen ca. 20 kg Kalk-/Sandstein oder einen geeigneten Holzblock (Wunsch bitte bei der Anmeldung angeben). Für Fragen und Wünsche wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter andra.benar@gmx.de. Voraussetzungen: Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Schutzbrille, ggf. Mundschutz, Handschuhe, Kreide und festes Schuhwerk.

Jael Andra Benar **NEU**
So 12. Juli 2015, 11:00 - 17:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28;
Steinbildhauerwerkstatt
8 Ustd., 11 Plätze, 70 € (inkl. Materialkosten 30 €)
Kursnummer 15AO 41369

Sculpture Block

Das Besondere für neue Kreative

Der Sculpture Block lässt sich leicht und viel schneller bearbeiten als andere Materialien der Bildhauerei. Man kann ihn mit Messern schnitzen, mit Raspeln und Feilen in Form bringen, glatt schleifen und bemalen. Der Block kann aber auch als Basisform für den späteren Aufbau mit Gips oder Wachs dienen. Sculpture Block eignet sich für alle, die bildhauerisches Arbeiten spielerisch kennenlernen wollen. Kostengünstig im Vergleich zu Holz oder Stein kann man mit ihm größere Projekte planen oder eine Skizze/ Modell anfertigen, bevor es an die „große Sache" geht. Bitte mitbringen: Nach Wunsch Skizzenpapier oder Vorlage, einen Bleistift, ggf. Mundschutz.

Jael Andra Benar
So 22. Febr. 2015, 11:00 - 17:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28;
Steinbildhauerwerkstatt
8 Ustd., 11 Plätze, 55 € (inkl. Materialkosten 15 €)
Kursnummer 15AO 41371

Grundkurs Holzbildhauerei

Lindenbaum und Zitterpappel

In diesem für Anfänger wie Fortgeschrittene geeigneten Kurs können Sie sich sowohl die Grundtechniken aneignen, als auch schon Erlerntes auffrischen und erweitern. Gearbeitet wird mit Lindenholz, Zitterpappel oder anderen weichen und geeigneten Hölzern. Die Kursgebühr beinhaltet einen Holzblock. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter andra.benar@gmx.de. Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk, nach Wunsch Skizzenpapier oder Vorlage, Bleistift.

Jael Andra Benar
Mi 18:30 - 21:30 Uhr, ab 15. April 2015
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28;
Holzbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Plätze,
122 € (inkl. Materialkosten 30 €)
Am 13. Mai 2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 41372

Die VHS-Kunstwerkstätten

Die VHS-Kunstwerkstätten befinden sich im **Brookweg 28.** Hier finden Sie den Malersaal, die Holzwerkstatt, die Steinbildhauerei und die Keramikwerkstatt. Die Kunstwerkstätten sind barrierefrei.
Bushaltestellen: Mittelweg (Linien 302, 322), Brookweg (Linie 303). Parkplätze: an der Straße.

Unsere Dozenten

Die Dozenten aus dem Bereich „Kunst und Kultur" stellen sich auf unserer Homepage vor. Hier finden Sie auch Rubrik Wissenswertes zu Materialien, Techniken, Hintergründen, usw.
www.vhs-ol.de
Rubrik: Kursprogramm Kunst und Kultur

Holzbildhauerei für Fortgeschrittene

Die Gestalt vollenden

Ein größeres Werk ist bereits sichtbar aus dem Stamm herausgeschält, eine Holzskulptur braucht noch den letzten Schliff und die nächste soll eine Bienenwachspolitur erhalten? Diese Abendstunden eignen sich für Teilnehmer aus dem Grundkurs, aber auch für Menschen, die zuvor alleine gearbeitet haben und neue Anregungen suchen. Bei weiteren Fragen oder Materialwünschen wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter andra.benar@gmx.de. Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk, Holz bzw. unvollendete Holzsskulptur, evtl. Skizzenpapier oder Vorlage, Bleistift.

Jael Andra Benar
Mi 18:30 - 21:30 Uhr, ab 18. Febr. 2015
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28;
Holzbildhauerwerkstatt
4-mal (16 Ustd.), 11 Plätze, 65 €
Am 4. März 2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 41373

Gewebe und Stoffe

Stricken: Schal, Mütze, Stulpen, Socken

Grundtechniken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Stricken kann so entspannend sein, wenn die Techniken beherrscht werden. Dieser Kurs vermittelt die Grundkenntnisse: Maschen anschlagen, rechte Maschen, linke Maschen, Zu- und Abnahmen. Es werden einfache Muster erarbeitet, und die können mit einem schönen Garn, z. B. mit einem Farbverlauf, erstaunlich raffiniert wirken. Wer über eine schöne Anleitung verfügt oder eigene Ideen mitbringt, kann auch schon an seinem Traumstück arbeiten. Bitte mitbringen: Garn für Nadelstärke 4, Rundstricknadel (80 cm) Nr. 4,0.

Christel Ooster
Fr 17:30 - 19:00 Uhr, ab 13. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Plätze,
49 € (inkl. Kopierkosten 1,50 €)
Kursnummer 15AO 41400

Stricken bei Kaffee und Kuchen

Strickmuster und UFOs

Wenn Sie bereits etwas stricken können, aber für ein richtiges Strickstück noch Anleitung oder Begleitung möchten, dann sind Sie hier richtig. Auch UFOs, unfertige Objekte, die seit längerem im Schrank überwintern, können in diesem Kurs fertig gestellt werden. An den einzelnen Kurstagen wird jeweils ein spezielles Strickmuster vorgestellt, z. B. das Patentmuster oder Zopfmuster. Voraussetzungen: Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Garn und passende Stricknadeln oder angefangenes Strickstück, evtl. Anleitung Ihrer Wahl.

Christel Ooster
20. März, 17. April, 8. Mai und 5. Juni 2015
Fr 15:00 - 17:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (12 Ustd.), 16 Plätze, 68 € (inkl. Kopierkosten 0,50 € und für Kaffee/ Tee und Kuchen 20 €)
Kursnummer 15AO 41404

Accessoires mit skandinavischen Mustern

Stricken für Fortgeschrittene

Wer schon stricken kann und etwas Neues kennenlernen möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen hier, wie man Accessoires mit „Norwegermustern", wunderschöne Farbmuster in zwei Farben, strickt. Dabei wird das beidhändige Stricken in Runden und das Einweben von Fäden auf der Rückseite angewendet - Techniken, die auch beim Fair-Isles-Stricken zur Anwendung kommen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Sockenwolle in zwei kontrastierenden Farben, Garnreste in gleicher Stärke, passendes Nadelspiel, Papier, Bleistift, Lineal.

Christel Ooster
Wochenende 28. Febr. / 1. März 2015
Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
14 Ustd., 13 Plätze, 59 € (inkl. Kopierkosten 2 €)
Kursnummer 15AO 41405

Stricken und Häkeln mit Perlen

Perlenverzierte Accessoires

Mit Perlen kann man Handarbeiten wundervoll bereichern. In diesem Kurs werden verschiedene gehäkelte oder gestrickte Projekte vorgestellt: von hauchzarten Tüchern in Lace-Technik über perlenverzierte Stulpen bis hin zu Schmuck. So wird jeder etwas ganz Besonderes für sich finden. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Stricken oder Häkeln. Bitte mitbringen: Garn mit Lauflänge ca. 400 m / 100 g (oder dünneres Garn), passende Häkel- oder Stricknadeln, Stift, Papier, Lineal, zum Garn passende Perlen (ca. 400 bis 1.000 Stück, das Garn muss sich durch die Perlen ziehen lassen).

Christel Ooster **NEU**
29. Mai, 12. und 26. Juni 2015
Fr 17:30 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
12 Ustd., 16 Plätze, 52 € (inkl. Kopierkosten 2 €)
Kursnummer 15AO 41411

Stricken und Häkeln für Draußen

Der Frühling kommt

Wenn es draußen wärmer wird, hält man sich viel lieber im Freien auf. Deshalb sollen hier Projekte gehäkelt oder gestrickt werden, die Terrasse und Balkon verzieren. So bieten sich Sitzkissen oder bunte Tischläufer aus Baumwolle und vieles andere mehr an. Möchten Sie vielleicht einen tristen Balken in ihrem Garten umhäkeln oder täuschend echte Cupcakes auf dem Gartentisch dekorieren? Der Fantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Stricken oder Häkeln. Bitte mitbringen: Der Materialbedarf wird in der Vorbesprechung geklärt.

Christel Ooster **NEU**
Vorbesprechung:
Do 19. März 2015 18:00 - 18:45 Uhr
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 26. März 2015 (Ferien)
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (9 Ustd.), 16 Plätze, 42 € (inkl. Kopierkosten 1,50 €, zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Am 2. und 9. April 2015 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 15AO 41412

Frühlingsfilz

Designobjekte in Wolle

Filz ist ein ideales Material für den Wohnbereich und in allen Wohnstilen salonfähig. Aus dem Naturmaterial Schafwolle entstehen mit Hilfe von Wasser und Seife schöne und nützliche Designobjekte. In diesem Kurs lernen Sie, ihre eigenen Frühlingsfilzideen umzusetzen, aber auch Blütengirlanden für die Osterdekoration, Vasen, Eierwärmer oder Osternester anzufertigen.

Regine Schumann
Wochenende 6. / 7. März 2015
Fr 17:00 - 20:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:45 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; 1. Stock
13 Ustd., 10 Plätze,
59 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41422

Blütenreigen in Filz

Deko und Schmuck für den Sommer

Handgefilzte Blumen als Dekoobjekte, Blütenketten und Schmuckstücke für Haar und Dekolleté, oder auch ganze Blumenwiesen aus weicher Schafwolle und zarter Seide, erblühen in diesem Kurs. Aus dem Naturmaterial Schafwolle entstehen mit Hilfe von Wasser und Seife wunderschöne Objekte, die auf den Sommer einstimmen.

Regine Schumann **NEU**
Wochenende 12. / 13. Juni 2015
Fr 17:00 - 20:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:45 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; 1. Stock
13 Ustd., 10 Plätze,
59 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41423

Nähtechnik für Anfänger

Traumtasche oder individuelle Kissenhülle

Von wegen verflixt und zugenäht! Hier wartet Ihre Traumtasche auf Sie! In diesem Kurs lernen Sie nämlich neben dem Umgang mit der Nähmaschine das Nähen von Grund auf. Schritt für Schritt entsteht hier Ihre eigens kreierte Tasche oder eine individuelle Kissenhülle. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Baumwolldekostoff, Probestoff, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle
Wochenende 21. / 22. Febr. 2015
Sa / So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00- 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
16 Ustd., 10 Plätze,
69 € (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41430

Nähen: Änderung und Reparatur

Änderungsschneiderei ade!

Das Lieblingsstück oder die Neuerwerbung ist zu lang, zu kurz, zu weit oder zu eng? Reißverschluss kaputt - Kinderhose am Knie gerissen? Hier lernen Sie Schritt für Schritt, wie es geht. Änderungen und Reparaturen wie Risse im Stoff flicken oder Reißverschlüsse austauschen, aber auch auf individuelle Änderungswünsche wird gern eingegangen. Bitte mitbringen: Nähmaschine und Ersatznadeln, Schere, Nähgarn, Steck- und Nähnadeln, Lineal, Bleistift, Schneiderkreide, Maßband, zu änderndes Kleidungsstück, Stoff- oder Jeansreste, Flicken, Reißverschluss.

Modedesignerin Susy Viertelhaus **NEU**
Wochenende 6. / 7. Juni 2015
Sa 14:00 - 17:00 Uhr, So 11:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
11 Ustd., 10 Plätze,
52 € (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41433

Nähen: Recycling und Upcycling

Neues aus alten Sachen und Stoffresten

Die Chance für aussortierte Shirts, Hemden und Blusen! Hier können Sie mit der Nähmaschine oder in Handarbeit ihre Oberteile aufpeppen oder miteinander kombiniert etwas Neues entstehen lassen. Auch Kinderkleidung oder Wohnaccessiores wie Kissen, Tischsets oder Brotkorb können aus Ihren alten Kleidungsstücken genäht werden. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und zaubern Sie aus Vorhandenem etwas Neues! Voraussetzungen: Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln, Lineal, Maßband, Bleistift, Schneiderkreide, Oberteile, Stoffreste. Weiterhin nach Belieben: Filz, Knöpfe, Reißverschlüsse, Zierbänder, Perlen, Pailletten.

Modedesignerin Susy Viertelhaus **NEU**
Wochenende 27. / 28. Juni 2015
Sa 14:00 - 17:00 Uhr, So 11:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
11 Ustd., 10 Plätze, 52 € (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41435

Neues Design für alte Lieblingsjeans

Nähen mit Jeansstoff

Zu eng, zu weit oder einfach aus der Mode - alte Jeans gehören noch lange nicht in den Müll. Hier lernen Sie, wie Sie aus Ihren alten Wegbegleitern tolle neue Dinge zaubern können wie beispielsweise einen Rock, eine Tasche oder ein Kissen. Bringen Sie gerne Ihre Ideen mit! Voraussetzungen: Grundkenntnisse an der Nähmaschine. Bitte mitbringen: Nähmaschine, alte Jeans, passender Kombistoff, Reißverschluss, ggf. Zierbänder, Garn, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle **NEU**
Sa 14. März 2015, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 10 Plätze,
48 € (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41436

Schmuck

Goldschmieden im Atelier

Ein „Kleinod" mit persönlicher Note

Sich inspirieren lassen, einer Idee auf die Spur kommen und mit Zange, Säge und Feile Schritt für Schritt ein edles Schmuckstück herstellen. Dabei werden Sie fachkundig angeleitet und mit dem grundlegenden Know-how, sowie diversen Tipps und Tricks versorgt. In der anregenden Atmosphäre einer gut ausgestatteten Goldschmiede wartet ein umfangreicher Materialfundus auf Sie, der zu vielfältigen Gestaltungsideen verführt. Eine anschauliche Einführung nimmt Sie mit in die Welt dieses alten Kunsthandwerks. Bitte mitbringen: Lupenbrille o. ä. (soweit vorhanden).

Sigrid Jensen-Kleinmann
Wochenende 20. / 21. März 2015
Fr 16:00 - 20:30 Uhr, Sa 11:00 - 17:00 Uhr
Atelier bluebox; Lindenstr. 18; Oldenburg
14 Ustd., 5 Plätze, 134 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch) Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 5. März 2015
Kursnummer 15AO 41441

Goldschmieden mit recyceltem Material

Oder: Vom Kronkorken zum Ohrring

Verbinden Sie doch Ihre Fundstücke von Strand und Straßenrand mit Edelmetallen und Funkelsteinen. Gestalten Sie nach eigenem Gustus ausgefallene Schmuckstücke, so dass Kronkorken & Co. eine neue Bestimmung erhalten. Dank Ihrer Kreativität und Geschicklichkeit können einzigartige Stücke entstehen, die Sie mitunter zum Schmunzeln veranlassen. Inspirationen warten im Goldschmiedeatelier auf Sie. Das nötige Know-how für die Umsetzung Ihrer Idee wird fachkundig vermittelt und führt Sie zum Ziel. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Lupenbrille o. ä. (soweit vorhanden). Materialien wie Fundstücke, Edelsteine, Perlen, Korallen, Bernstein, Silber etc. können im Kurs erworben oder mitgebracht werden.

Sigrid Jensen-Kleinmann **NEU**
Wochenende 27. / 28. März 2015
Fr 16:00 - 20:30 Uhr, Sa 11:00 - 17:00 Uhr
Atelier bluebox; Lindenstr. 18; Oldenburg
14 Ustd., 7 Plätze, 96 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch) Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 12. März 2015
Kursnummer 15AO 41442

Keramik

Raku und Naked Raku

Japanische Keramikherstellung

Die in Japan verwurzelte Keramiktechnik charakterisiert sich durch ein individuelles Gitternetz feinster Linien, die dem Werkstück eine einzigartige Ausstrahlung verleiht. Sie können in diesem Kurs abstrakte oder gegenständliche Objekte mit hochglänzenden oder seidenmatten Dekoren herstellen. Unter fachlicher Anleitung werden die einzelnen Arbeitsschritte bis zum abschließenden Niedrigbrand gemeinschaftlich durchgeführt. Voraussetzungen: Bedingt für Asthmatiker geeignet. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, feste Schuhe.

Anke Otto
28. Febr. 2015, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
20. März 2015, Fr 18:00 - 19:30 Uhr
21. März 2015, Sa 9:30 - 18:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Keramikwerkstatt
20 Ustd., 11 Plätze,
76 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41480

Raku-Keramik

Feuer und Flamme

Hier können Sie eine archaische Form der Keramikherstellung erleben. Nach Produktion der abstrakten oder gegenständlichen Formen, Schrühbrand und Glasurauftrag erhalten die Objekte im gemeinschaftlich durchgeführten Niedrigbrandverfahren ihr individuelles Dekor mit einer einzigartigen Ausstrahlung. Voraussetzungen: Bedingt für Asthmatiker geeignet. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, feste Schuhe.

Anke Otto
27. / 28. März 2015
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
und 24. / 25. April 2015
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 9:30 - 21:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Keramikwerkstatt
30 Ustd., 11 Plätze,
106 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41481

Keramik und mehr

Mixed Media

Wenn Sie gerne mit verschiedenen Werkstoffen experimentieren möchten, dann sind Sie hier richtig. Sie werden zunächst keramische Werkstücke oder Elemente im Handaufbau herstellen, um diese später mit anderen Materialien wie Holz, Filz, Stein, Knochen o.ä. frei zu verbinden. So können beispielsweise ungewöhnliche Gefäße oder auch phantasievolle Gartenobjekte entstehen. Verschieden farbige Tonmassen sind vorhanden. Voraussetzungen: Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Kleber, Zusatzmaterialien nach Wunsch: Draht, Wolle, Metallteile, Kunststoffe, u. ä.

Anke Otto **NEU**
23., 30. Juni und 18. Juli 2015
Di 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Keramikwerkstatt
3-mal (16 Ustd.), 11 Plätze,
62 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41485

Eine keramische Alternative

Paperclay

Das auch als Faserton bezeichnete Material weist gegenüber den herkömmlichen Tonmassen erstaunliche Verarbeitungseigenschaften auf. Aus Paperclay hergestellte Werkstücke können in extrem dünnen oder auch dicken Materialstärken verarbeitet werden. In diesem Kurs können Sie mit unterschiedlichen Basismaterialien experimentieren, die frostfest gebrannt oder auch glasiert werden können. Die Abholung der fertig gebrannten Werkstücke erfolgt nach Absprache mit der Dozentin. Voraussetzungen: Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Anke Otto **NEU**
21. Aug. 2015, Fr 12:00 - 16:30 Uhr
22. Aug. 2015, Sa 10:00 - 14:30 Uhr
11. Sept. 2015, Fr 18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Keramikwerkstatt
3-mal (15 Ustd.), 11 Plätze,
59 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41486

Terrakottafiguren für Haus, Hof und Garten

Paradiesgarten - selbst gemacht

Terrakottafiguren eignen sich hervorragend dazu, den Garten zu verschönern. In diesem Kurs können frostfeste Keramikobjekte in unterschiedlich farbigem Ton mit und ohne Bemalung (Engobe) hergestellt werden. Ob Pfahlsitzer, Stelen, Gartenstecker oder Wasserspeier, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Voraussetzungen: Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Anke Otto
Fr 26. Juni 2015, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 27. Juni 2015, 10:00 - 18:15 Uhr
Fr 17. Juli 2015, 18:00 - 22:00 Uhr
Di 21. Juli 2015, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Keramikwerkstatt
4-mal (22 Ustd.), 11 Plätze,
82 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41490

Anke Otto
Fr 17. April 2015, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 18. April 2015, 10:00 - 17:45 Uhr
So 19. April 2015, 10:00 - 14:30 Uhr
Di 19. Mai 2015, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Keramikwerkstatt
22 Ustd., 11 Plätze,
82 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41491

Farbenpracht für den Garten

Gartenelemente aus Terrakotta

Hier können Sie nützliche Dinge für den Garten aus frostfester Terrakotta-Keramik herstellen. Farbige Engoben (Tonschlicker) und Glasurakzente betonen den schwarzen, dunkelroten oder beigefarbenen Ton und bieten eine nette Abwechslung in Ihrem Garten. Arbeitsvorlagen und Baupläne für Vogelhäuser, -tränken oder Ohrenkneiferhotels stehen zur Verfügung.

Anke Otto
Di 18:00 - 21:00 Uhr, ab 24. Febr. 2015
Abholung: 5. Mai 2015, Di 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Keramikwerkstatt
8-mal (30 Ustd.), 11 Plätze,
106 € (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41492

Stelen aus Keramik

Objekte für Balkon und Garten

Stelen sind eine Zierde für Balkon und Garten. Sie können je nach Wunsch runde, eckige, ovale oder auch figürliche Elemente gestalten. Nach dem ersten Brand erfolgt eine farbige Glasur. Nach dem Glasurbrand werden die Elemente über eine Eisenstange als Säule übereinander gestapelt und so nach Wunsch flexibel und kreativ zusammengestellt. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Kosten für Ton und Glasur sind nach Verbrauch im Kurs zu entrichten.

Dagmar Friedrichs
Sa 18. April 2015, 14:15 - 18:15 Uhr
So 19. April 2015, 11:00 - 13:00 Uhr
Sa 16. Mai 2015, 15:00 - 18:00 Uhr
Sa 30. Mai 2015, 15:00 - 16:30 Uhr
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Tonwerkstatt
14 Ustd., 10 Plätze,
78 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41496

Freies Gestalten in Ton

Von der Idee bis zur Form

Von der Idee bis hin zur Form können Sie Ihre eigene Ausdruckskraft und die Vielseitigkeit des Schaffens mit Ton erfahren. Sie erhalten eine Einführung in verschiedene Techniken, in das figürliche Gestalten und in den Umgang mit Engoben und Glasuren. Bitte mitbringen: Die Kosten für Ton und Glasur sind nach Verbrauch im Kurs zu entrichten.

Dagmar Friedrichs
Sa 28. Febr. 2015, 13:30 - 18:45 Uhr
Sa 21. März 2015, 14:30 -17:30 Uhr
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Tonwerkstatt
11 Ustd., 10 Plätze,
60 € (zzgl. Materialkosten 20 bis 25 €)
Kursnummer 15AO 41497

Lieblingsstücke aus Ton

Schönes und Nützliches

Ob Dekorationsobjekte oder Gebrauchsgegenstände, ob Vasen, Teller oder Schüsseln, in diesem Workshop können Sie Ihr Lieblingsstück ganz nach Ihrer Vorstellung gestalten. Am ersten Workshoptag werden die Objekte aus Ton aufgebaut. Ein zweiter Termin ermöglicht es Ihnen, die inzwischen getrockneten und gebrannten Werkstücke mit Glasuren farbig zu gestalten. Bitte mitbringen: Geld für Materialkosten.

Hannelore Hartig-Kosanke
Sa 14. März 2015, 12:00 - 17:30 Uhr
Sa 25. April 2015, 12:00 - 15:30 Uhr
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Tonwerkstatt
12 Ustd., 10 Plätze,
62 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41499

Ikebana und Floristik

Einstiegskurs Ikebana

Pflanzenarrangements auf japanische Art

Die japanische Art Pflanzen zu arrangieren, fasziniert Natur- und Kunst liebende Menschen gleichermaßen. Der Einstiegskurs ist für alle gedacht, die sich über Ikebana informieren und es ausprobieren möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Geschichte, Philosophie und Technik des Ikebana und gestalten eigene Arrangements. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und sofern vorhanden Blumenschere und Kenzan („Blumenigel"), eine flache Schale (ca. 20 cm Durchmesser), Blumen/Zweige ab dem 2. Kurstag.

Die neuen VHS-Kunstwerkstätten

Die VHS-Kunstwerkstätten befinden sich im **Brookweg 28.** Hier finden Sie den Malersaal, die Holzwerkstatt, die Steinbildhauerei und die Keramikwerkstatt. Die Kunstwerkstätten sind barrierefrei. Bushaltestellen: Mittelweg (Linien 302, 322), Brookweg (Linie 303). Parkplätze: an der Straße.

Christine Hamer
Mi 16:30 - 18:00 Uhr, ab 25. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Plätze, 69 € (inkl. Materialkosten 5 € für den 1. Kurstag, zzgl. Materialkosten ab 2. Kurstag je nach Verbrauch)
Findet auch in den Ferien statt.
Anmeldeschluss: 18. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 41520

Ikebana für Fortgeschrittene

Gruppe Kikyo

Dieses Kursangebot ist für all jene vorgesehen, die sich schon seit vielen Jahren mit dem Ikebana beschäftigen. Auch das kulturelle Umfeld des Ikebana wird Thema des Unterrichts sein. Die Ikebana-Meisterin Christine Hamer heißt aber auch solche Interessierte willkommen, die sich nach einer Pause wieder der japanischen Blumenkunst widmen möchten. Der Einstieg ist nur mit entsprechenden Vorkenntnissen und in Rücksprache mit der Dozentin möglich. Bitte mitbringen: Schale, Kenzan, Ikebana-Schere, Zweige, Blumen, Schreibmaterial und Farbstifte.

Christine Hamer
Mi 14:30 - 16:00 Uhr, ab 25. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Plätze, 72 €
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 15AO 41522

Flechtwerk

Weidenflechten

Korb im französischen Schichtgeflecht

Viele Menschen sind immer wieder überrascht von der außergewöhnlichen Biegsamkeit der Weidenrute. Testen Sie es selbst und erlernen beim Flechten eines runden Korbes (ca. 22 x 15 cm) die Grundtechniken des Korbflechtens: das Herstellen des Bodenkreuzes, das Ausflechten des Bodens, das Aufstaken für die Seitenwände, das Kimmen, das französische Schichtgeflecht und das Abschließen des Korbes mit dem Rand. Bitte mitbringen: Scharfe Rosenschere, falls vorhanden Taschen- oder Schnitzmesser, Maßband, festes Schuhwerk, Arbeitskleidung oder Schürze. Die Weiden sind feucht und können Flecken hinterlassen.

Gunda Albers **NEU**
Sa 27. Juni 2015, 10:00 - 19:15 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
11 Ustd., 9 Plätze, 69 € (inkl. Materialkosten 9 €)
Anmeldeschluss: 4. Juni 2015
Kursnummer 15AO 41540

Weidenflechten

Dekorative Rankhilfen für den Garten

Selbst hergestellte Rankhilfen aus Weidenruten sind nicht nur praktisch für Planzen wie die Schwarzäugige Susanna, Wicken oder auch Gurken, sondern sie verschönern auch Ihren Garten. Hier lernen Sie die Flechttechniken des Fitzens und der Kimmung. Der Kurs eignet sich für Flechtneulinge als auch für Personen mit Erfahrung. Bitte mitbringen: Ein mit Erde/Sand gefüllter Blumentopf/Eimer, in dem die Staken fixiert werden, scharfe Rosenschere, falls vorhanden Taschen- oder Schnitzmesser, Maßband, festes Schuhwerk, Arbeitskleidung oder Schürze. Die Weiden sind feucht und können Flecken hinterlassen.

Gunda Albers **NEU**
Sa 9. Mai 2015, 14:00 - 19:15 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Brookweg 28; Malersaal
7 Ustd., 10 Plätze, 55 € (inkl. Materialkosten 7 €)
Anmeldeschluss: 16. April 2015
Kursnummer 15AO 41541

Buch, Schrift und Papier

Kalligraphie

Kreativ mit der Schreibfeder

Hier erlernen Sie das schöne Schreiben mit Breitfeder und Spitzfeder und die richtige Handhabung dieser Federn. Gestalten Sie mit ausgesuchten historischen Schriftformen Karten, Widmungen und Grüße für besondere Anlässe. Federn sind bei der Dozentin erhältlich. Bitte mitbringen: Tinte, Bleistift, tintenfester A4 Block.

Birgit Schumacher
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (8 Ustd.), 13 Plätze,
38 € (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41575

Origami

Falttechniken mit Papier

Entdecken Sie die Vielfalt des Papierfaltens. Vermittelt werden Modelle aus den vier Bereichen: Tiere und Pflanzen, Schachteln, Unit Origami (mehrteiliges Origami) sowie traditionelle japanische Figuren. Mit diesem Kurs werden Sie in die Lage versetzt, auch allein nach Origami-Diagrammen zu falten. Bitte mitbringen: Studien Origamipapier (weiß/farbig) soweit vorhanden. Papier ist auch bei der Dozentin erhältlich.

Birgit Schumacher
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (8 Ustd.), 13 Plätze,
38 € (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 15AO 41576

Fotografie und Film

Grundkurs Fotografie - mit Tages- und Abendexkursion

Fotografieren leicht gemacht

Die Teilnehmer erhalten Grundlagenwissen über Bildgestaltung und Aufnahmetechnik, das für die digitale und analoge Fotografie gleichermaßen gilt z. B.: Blende, Brennweite, Schärfentiefe, Belichtungszeit, Lichtempfindlichkeit. Zwei gemeinsame Exkursionen mit anschließender Auswertung der Fotos sind vorgesehen. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder vergleichbare, Bedienungsanleitung.

Volker Kunkel
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 11. Febr. 2015
Exkursionen: So 22. Febr. 2015, 10:00 - 13:00 Uhr und 4. März 2015, Mi 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (24 Ustd.), 14 Plätze, 86 €
Kursnummer 15AO 41700

Volker Kunkel
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 3. Juni 2015
Exkursionen: So 14. Juni 2015, 10:00 - 13:00 Uhr und 24. Juni 2015, Mi 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (24 Ustd.), 14 Plätze, 86 €
Kursnummer 15AO 41701

Grundkurs Fotografie - mit Exkursion

Volker Kunkel
Wochenende 17. - 19. April 2015
Fr 18:30 - 21:30 Uhr
Sa 9:30 - 17:30 Uhr, So 9:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
24 Ustd., 15 Plätze, 86 €
Kursnummer 15AO 41702

Grundkurs Fotografie - mit Exkursion

Volker Kunkel
Wochenende 8. - 10. Mai 2015
Fr 18:30 - 21:30 Uhr
Sa 9:30 - 17:30 Uhr, So 9:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
24 Ustd., 13 Plätze, 86 €
Kursnummer 15AO 41703

Grundkurs Fotografie mit Exkursion

Eine Einführung

Knipsen ist das eine, richtig Fotografieren das andere Ende der Bandbreite. Dieser Kurs führt in die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie ein. Ob digital, schwarz-weiß oder in Farbe: Die Regeln der Bildsprache gelten zeitlos unabhängig von der eingesetzten Technologie. Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt. In einer Mischung von Theorie (Kameratechnik und Bildgestaltung) und Praxis (Exkursion und Bildbesprechung) vermittelt dieser Kurs, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen. Bitte mitbringen: Eigene Kamera, Bedienungsanleitung.

Anja Wockenfuß
Wochenende 17. - 19. April 2015
Fr 17:00 - 20:00 Uhr
Sa 13:00 - 16:45 Uhr, So 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 13 Plätze, 69 € (inkl. Kopierkosten 0,50 €)
Kursnummer 15AO 41705

Einstiegskurs in die digitale Fotografie

Basiswissen Fototechnik

Sie erfahren Wissenswertes über die Technik der digitalen Fotografie. Themen wie Zeit, Blende, ISO, Weißabgleich, die richtige Nutzung des Autofokus und der Einsatz des Objektivs, wichtige Aspekte des Lichts, sowie das Spiel mit der Schärfentiefe werden hier besprochen. Bitte mitbringen: Kamera (optimal Spiegelreflex oder vergleichbare), Bedienungsanleitung.

BRILLEN UND MEHR!
optik SCHLÜTER
Holger Schlüter · Augenoptikermeister
Mit uns sehen Sie Schaf.
Kommen Sie jetzt zum Sehtest.
Nutzen Sie unseren tierisch guten Service.
Wir führen bei Ihnen einen kostenlosen Sehtest durch.
Staustraße 22 · 26122 Oldenburg
Telefon 0441 2171618
Brillen · Sonnenbrillen · Fernoptik · Teleskope · Mikroskope · Lupen · Wetterstationen · Orientierungsgeräte

Roland Artur Berg
Sa 18. Juli 2015, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 11 Plätze, 56 € (inkl. Kopierkosten 5 €)
Kursnummer 15AO 41707

Grundkurs Fotografie mit Exkursion

Fotografie von Anfang an

Nicht die Kamera allein macht die Fotos, sondern die Person die dahinter steht. In diesem Kurs lernen Sie, wie gute Fotos gemacht werden, die aus der großen Masse herausstechen. Die technischen und insbesondere die gestalterischen Voraussetzungen werden von Anfang an vermittelt. Bitte mitbringen: Kamera (analog oder digital), nach Möglichkeit Spiegelreflex.

Gisbert Kleinhalz
Do 19:45 - 22:00 Uhr, ab 12. Febr. 2015
Exkursion: So 1. März 2015, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (19 Ustd.), 13 Plätze, 70 €
Kursnummer 15AO 41709

Kameratechnik und Bildgestaltung

Grundlagen der digitalen Fotografie

Einführend wird im ersten Teil dieses Kurses die Kameratechnik behandelt (Zeit, Blende, ISO, Weißabgleich, Autofokus, Objektiv, Licht, Schärfentiefe). Der zweite Teil widmet sich den Gestaltungsregeln in der Fotografie wie z. B. Figur und Hintergrund, der goldene Schnitt, Kontraste, räumliche Tiefe, Lichtführung und Linien. Schließlich werden Sie Beispielbilder analysieren und Ihr neu erlerntes Wissen ausprobieren. Bitte mitbringen: Kamera (optional Spiegelreflex oder vergleichbar) Bedienungsanleitung.

Roland Artur Berg
Wochenende 4. / 5. Juli 2015
Sa / So 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
16 Ustd., 11 Plätze, 92 € (inkl. Kopierkosten 10 €)
Kursnummer 15AO 41711

Bewusst sehen - besser fotografieren

Mit Exkursionen

In diesem Kurs soll das bewusste Sehen geschult und damit der Weg zu besseren Fotos gezeigt werden. Dabei wird bei den praktischen Übungen auch auf die Kameratechnik als Mittel zur Bildgestaltung eingegangen. Themen: Fotografisch sehen, Bildaufbau und -gestaltung, Licht und Lichtführung, Farbe und Form, Ausschnitt und Detail, Schärfe und Unschärfe in der fotografischen Wiedergabe. Bitte mitbringen: Fotoausrüstung (analog oder digital), nach Möglichkeit Spiegelreflex.

Gisbert Kleinhalz
Do 19:30 - 21:45 Uhr, ab 16. April 2015
Exkursionen:
So 26. April und 3. Mai 2015, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (20 Ustd.), 13 Plätze, 74 €
Kursnummer 15AO 41720

Einführung in die Makrofotografie

Kleine Objekte ganz groß

Das Detail liegt im Auge des Betrachters. Wenn Sie sich gerne mit Details beschäftigen, vermittelt Ihnen dieser Kurs das richtige Handwerkszeug. Themen sind u. a. Naheinstellgrenzen, Abbildungsmaßstab, ideale Blende oder optimale Nutzung der Schärfentiefe. Bei den praktischen Übungen, unter anderem zur Lichtgestaltung, können verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung gestellt und ausprobiert werden. Bitte mitbringen: Kamera (optimal Spiegelreflex oder vergleichbare).

Roland Artur Berg
So 26. April 2015, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 11 Plätze, 62 € (inkl. Kopierkosten 5 € und Nutzung Fototechnik 5 €)
Kursnummer 15AO 41727

Fotobuch statt Fotoalbum

Tipps und Tricks für Einsteiger

Beim Erstellen eines Fotobuchs kann der Nutzer seiner Kreativität freien Lauf lassen. Wer gerne Fotoalben gestaltet, wird an Fotobüchern viel Freude haben. Wie Sie ein individuelles Fotobuch gestalten und bestellen können, lernen Sie in diesem Kurs. Voraussetzungen: Gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: Eigene Fotos auf CD oder USB-Stick.

Sabine Weigmann-Hobe
Sa 7. März 2015, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Plätze, 35 €
Kursnummer 15AO 41742

Oldenburger Photo-Amateure

O. P. A.

Die Oldenburger Photo-Amateure - kurz O.P.A. - treffen sich jeden zweiten Freitag in der VHS Oldenburg zur Planung gemeinsamer Fotoaktivitäten und Ausstellungen. Themen wie Sichern und Archivieren von Fotos, digitale Bildbearbeitung, High Dynamik Range (HDR) oder auch das Digitalisieren von Dias werden gemeinsam besprochen. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Nähere Informationen und Anmeldung über: Ulrich Hirsch, Telefon 0441 591098 oder hirsch@oldenburg-kolleg.de.

Ulrich Hirsch
14 tägig, 13., 27. Febr., 13. März, 24. April, 8., 22. Mai, 5., 19. Juni, 3., 17. Juli, 11. Sept. 2015
Fr 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
11-mal (33 Ustd.), 16 Plätze, gebührenfrei
Die Anmeldung ist nur über den Dozenten Ulrich Hirsch möglich.
Kursnummer 15AO 41750

Fotoexkursion zur Küste

Die Ästhetik der Ödheit

Schillig gehört zu den großen Campingplätzen der Region. Im Februar ist er verwaist. Verlassen, ruhig und öde hält dieser Winterschlaf, bevor der Trubel wieder startet. Dieser Reiz der temporär verlassenen, speziellen Urbanität mit Relikten der Campingkultur soll fotografisch festgehalten werden. Ein Kurs für alle, die sich mit ihrer Fototechnik auskennen, gern gemeinsam fotografieren und über die Bildergebnisse debattieren möchten. Voraussetzungen: Kenntnisse in Fototechnik. Bitte mitbringen: Kamera digital oder analog.

Ingo Kürten
Vorbesprechung:
Di 24. Febr. 2015, 19:00 - 20:30 Uhr
Exkursion: 28. Febr. 2015, Sa 9:00 - 16:00 Uhr
Bildbesprechung:
Sa 14. März 2015, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
18 Ustd., 12 Plätze,
70 € (Gebühr ohne Anreisekosten)
Kursnummer 15AO 41752

Schlosspark Rastede - Von nah bis ganz nah

Fotoexkursion mit Schwerpunkt Makro

Treten Sie ein in die wunderbare Welt der Nah- und Makrofotografie. Sie erhalten Kenntnisse über das notwendige Zubehör und darüber, wie man mit einem Makroobjektiv umgeht. In diesem Zusammenhang wird auch geklärt, was der Abbildungsmaßstab 1:1 bedeutet. Bei einer gemeinsamen Fotoexkursion durch den spätsommerlichen Schlosspark in Rastede wird das Erlernte in die Praxis umgesetzt. Sie werden sehen, dass sich nicht nur Insekten für Makroaufnahmen eignen. Bitte mitbringen: Fotoausrüstung (analog oder digital).

Gisbert Kleinhalz **NEU**
Di 18. Aug. 2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Do 20. Aug. 2015, 19:45 - 22:00 Uhr
Exkursion: So 23. Aug. 2015, 10:00 - 13:45 Uhr
Do 27. Aug. 2015, 19:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
4-mal (14 Ustd.), 12 Plätze, 62 €
Findet in den Ferien statt.
Kursnummer 15AO 41759

Holz, Wasser, Stein

Fotoexkursion und Bildbearbeitung mit GIMP

Fotografien von Naturstrukturen wie Holz, Wasser und Stein nutzt die Fotokünstlerin Beate Lama gern als Grundlage für ihre Fotokunst, die zurzeit in der VHS Oldenburg ausgestellt ist. In diesem Workshop gibt sie Einblicke in ihre Arbeitsweise. Bei einer gemeinsamen Fotoexkursion im Schlossgarten werden zunächst die Fotos für die Bildbearbeitung gemacht. Später werden diese mit dem freien Bildbearbeitungsprogramm GIMP bearbeitet, so dass digitale Bilder entstehen, die beispielsweise an abstrakte Gemälde erinnern und von der Ursprungsfotografie kaum noch etwas erahnen lassen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung von Kamera und Computer. Bitte mitbringen: Digitalkamera, Übertragungskabel, USB-Stick.

Beate Lama **NEU**
Exkursion: Sa 28. Febr. 2015, 10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt:
Eingang Schlossgarten gegenüber Pulverturm
Bildbearbeitung: Sa 28. Febr. 2015, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Raum 4.01
8 Ustd., 12 Plätze, 44 €
Kursnummer 15AO 41761

Fotoexkursion mit Bildbearbeitung

Ebenen in Photoshop

Wie kann ich Gesichter glätten, zu dunkle Bereiche aufhellen oder gar Retuschen vornehmen? Nach einer gemeinsamen Exkursion über den Hafen und das anschließende Industriegebiet soll auf verschiedene Problemlösungen eingegangen werden. Hilfe bei großen und auch kleinen Verbesserungen Ihrer Bilder bietet die Ebenenanwendung von Photoshop. Nicht nur Verbesserungen können so durchgeführt, sondern auch z. B. Schriftzüge eingesetzt und überraschende Effekte eingefügt werden. Der Kurs führt in die Grundlagen sowie den Gebrauch von Ebenen ein. Vorkenntnisse in Photoshop sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Kamera.

Susanne Barelmann
Exkursion: 21. März 2015, Sa 11:00 - 15:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Treffpunkt: Foyer
Bildbearbeitung: 11. April 2015, Sa 11:00 - 19:15 Uhr, VHS; Karlstraße 25; Raum 4.01
14 Ustd., 12 Plätze, 69 €
Kursnummer 15AO 41762

_Fotokurse mit beruflichen Schwerpunkten finden Sie ab Seite 66.

Europas beliebtestes Fotobuch
ab 7,95 €*
*Das abgebildete Produkt hat einen höheren Preis. Diesen entnehmen Sie bitte der Preisliste. Die Preise verstehen sich inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten.
Mein cewe fotobuch
Mein Leben
www.cewe.de
cewe BEST IN PRINT

GUT SPASCHER SAND
PRIVATSCHULE UND KINDERGARTEN

Gut Spascher Sand Privatschule gmeinnützige GmbH
Kindergarten, staatl. aner. Grundschule
und integrative Gesamtschule bis zum Abitur.
Spasche 1 | 27793 Wildeshausen
Fon 04431 9486-0 | www.gut-spascher-sand.de

Einstieg in die Porträtfotografie

Tipps und Tricks

Ein ausdrucksstarkes Porträt fesselt den Blick. Die Augen leuchten und dieser Blick hat das gewisse Etwas. Dabei kommt es darauf an, den Mensch emotional anzusprechen, um ihn in verschiedenen Posen authentisch einzufangen. Ferner gibt der Workshop einen kleinen Einblick in das Thema Studiofotografie und klassische Lichtführung, damit es Ihnen gelingt, einmalige Momente in Bildern festzuhalten. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit der eigenen Kamera. Bitte mitbringen: Kamera (optimal Spiegelreflex oder vergleichbare), Bedienungsanleitung.

Roland Artur Berg
So 19. Juli 2015, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8 Ustd., 11 Plätze,
72 € (inkl. Kopierkosten 5 € und Modellkosten 15 €)
Kursnummer 15AO 41764

Workshop im Fotostudio

Porträtaufnahmen wie ein Profi

Beim gemeinsamen Arbeiten im Studio werden Grundkenntnisse der Beleuchtung mit Blitz und Dauerlicht sowie Wissenswertes zu Posen und Regie vermittelt. Die erworbenen Kenntnisse werden sich auch auf Porträts bei Tageslicht oder im Heimstudio anwenden lassen. Jeder Kursteilnehmer wird unter professioneller Leitung mindestens drei Teilnehmer porträtieren und auch selbst porträtiert werden. Voraussetzungen: Kenntnisse der eigenen Kamera und Vorkenntnisse in der Fotografie erforderlich. Bitte mitbringen: Digitalkamera.

Volker Kunkel
So 31. Mai 2015, 10:00 - 18:30 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; EG
10 Ustd., 10 Plätze,
65 € (inkl. Getränke und Kekse 2,50 €)
Kursnummer 15AO 41768

Wenn wir keinen Winter hätten ...

wäre der Frühling nicht so angenehm.
Anne Bradstreet

Weitere Literatur finden Sie bei Isensee.

ISENSEE
BUCHHANDLUNG
Telefon: 04 41 / 35 14 24-10

Objektfotografie und Beleuchtung

Stillleben mit Objekten und Lebensmitteln

Die Beleuchtung eines Motivs bestimmt die Bildwirkung. Das werden die Teilnehmer schnell bemerken, wenn sie mit Lampen, Spiegeln und allerlei Tricks einen mitgebrachten Gegenstand oder Obst und Gemüse als kleines Kunstwerk abbilden. Vom klassischen Stillleben über abstrakte Werke bis zur Produktfotografie ist alles möglich. Bitte mitbringen: Materialbedarf wird bei der Vorbesprechung geklärt.

Volker Kunkel
Vorbesprechung:
16. März 2015, Mo 19:15 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
Wochenende 21. / 22. März 2015
Sa / So 10:00 - 16:15 Uhr
Alte Brennerei Hilbers,
Butjadingerstr. 346, Oldenburg, EG
18 Ustd., 10 Plätze,
92 € (inkl. Getränke und Kekse 2,50 €)
Kursnummer 15AO 41770

Literatur

Grundkurs: Kreatives Schreiben

Das Handwerk des Geschichtenerzählens

Schreiben kann man lernen? Jein. Talent ist notwendig, aber es gibt auch Techniken und Kniffe, die vermittelt werden können. Helga Glaesener, Autorin zahlreicher Romane im Bereich Historisches, Krimi und Fantasy wendet sich an Anfänger, die ihre ersten Textversuche wagen wollen, aber auch an versierte Schreiber. Es wird u. a. um ausdrucksstarke Charaktere gehen, um Schreibperspektiven, den Zauber des Konflikts, Spannungsbögen und Dialoge. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. eigenes Schreibprojekt.

Autorin Helga Glaesener
Mi, ab 6. Mai 2015, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
7-mal (14 Ustd.), 12 Plätze,
64 € (inkl. Kopierkosten 3 €)
Kursnummer 15AO 41908

Schreibwerkstatt

Eigene Texte unter die Lupe genommen

Die Geschichte ist fertig, der erste Teil des Romans steht und dann kommt die Unsicherheit. Wo liegen die Stärken und Schwächen des Textes? In der Schreibwerkstatt können angehende Autoren gemeinsam mit der Romanautorin Helga Glaesener in entspannter Atmosphäre Textauszüge unter die Lupe nehmen. Dabei werden natürlich auch Techniken des fesselnden Schreibens erklärt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. eigenes Schreibprojekt.

Autorin Helga Glaesener
19. Febr., 5., 19. März, 16. und 30. April 2015
Do 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
5-mal (10 Ustd.), 15 Plätze,
50 € (inkl. Kopierkosten 3 €)
Kursnummer 15AO 41910

Eigene Lebensgeschichte(n) schreiben

Einführung in eine sinnvolle Schreibplanung

Liebevolle Menschen, schmerzreiche Erfahrungen, großartige Momente, Hoffnungen und Träume - das eigene Leben ist ein Puzzle bunter Erinnerungen. In diesem Kurs werden wir über eine sinnvolle Schreibplanung, mögliche Strukturen und Formen nachdenken. Es gibt Impulse, Ideen und Hinweise zu einem Verfassen von kurzweiligen autobiographischen Texten. Am Ende wird das eigene Werk kritisch überdacht und der Schreibentschlossene ist auf einen konstruktiven, schöpferischen Schreibprozess vorbereitet. Bitte mitbringen: Schreibzeug, aktuelle Fragen und evtl. schon vorhandene Texte.

Maria Eilers
Sa 21. März 2015, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 13 Plätze, 40 €
Kursnummer 15AO 41911

Spiele

Doppelkopf

Für Anfänger

„Na, wo ist die Kreuz-Dame?" Das ist eine der zentralen Fragen in diesem Kurs. Denn hier wird Doppelkopf gekloppt! Dabei werden Sie (nach den Vorgaben des Deutschen Doppelkopf-Verbandes) so fit in diesem Traditions-Kartenspiel gemacht, dass Sie in privater Runde ordentlich mitmischen können. Lernen Sie Spielregeln und Punkteaufschreiben - und so manchen Trick, um Ihr Punktekonto zu verbessern. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Doppelkopfkartenspiel.

Jürgen Ziechmann
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (12 Ustd.), 12 Plätze, 55 €
Kursnummer 15AO 41970

Darstellende Kunst

Theatervielfalt im Oldenburgischen Staatstheater

Mit seinen verschiedenen Sparten bietet das Oldenburgische Staatstheater dem Publikum Theater in seiner ganzen Vielfalt. Die Sparten Oper, Ballet, Schauspiel und das Niederdeutsche Schauspiel laden Sie ein, die Theaterarbeit genauer kennenzulernen und sich gemeinsam mit dem betreuenden Produktionsdramaturgen über die Vorstellungsbesuche intensiv auszutauschen. Jeder Kurs besteht aus jeweils zwei Vorstellungsbesuchen mit anschließenden Gesprächen. Wir freuen uns auf anregende Diskussionen, spannende Theatererlebnisse und einen intensiven und persönlichen Austausch mit Ihnen über die Bretter, die die Welt bedeuten! Informationen zu den Aufführungen erhalten Sie auf www.staatstheater.de. Ihre reservierten Eintrittskarten zum vergünstigten Tarif erhalten Sie jeweils vor der Vorstellung an der Abendkasse des Theaters. Der Treffpunkt für die Gesprächstermine ist um 19:30 Uhr an der Bühnenpforte des Oldenburgischen Staatstheaters.

Die Arbeit des Schauspiels

Daphne Ebner / Jonas Hennicke **NEU**

Pavel Prjaschko: „Drei Tage in der Hölle"
Vorstellung: Di 14. April 2015, 20:00 Uhr;
Exerzierhalle; Pferdemarkt 10; Oldenburg.
Gespräch: Mo 20. April 2015, 19:30 - 21:00 Uhr;
Oldenburgisches Staatstheater
Bühnenpforte, Roonstraße

Rebekka Kricheldorf:
„Alltag und Ekstase. Ein Sittenbild"
Optionale Einführung: Di 28. April 2015, 19:30 Uhr;
Vorstellung: Di 28. April 2015, 20:00 Uhr;
Oldenburgisches Staatstheater
Gespräch: Mo 4. Mai 2015, 19:30 - 21:00 Uhr;
Oldenburgisches Staatstheater
Bühnenpforte, Roonstraße

25 Plätze, 49 € (inkl. Eintrittskarten 27,20 €)
Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 1. April 2015
Kursnummer 15AO 41820

Die Arbeit des Niederdeutschen Schauspiels

Gesche Gloystein **NEU**

Lukas Moodysson:
„Nix as weg - raus aus Åmål (Fucking Åmål)"
Optionale Einführung: Fr 13. Febr. 2015, 19:30 Uhr;
Oldenburgisches Staatstheater
Vorstellung: 13. Febr. 2015, Fr 20:00 Uhr
Gespräch: 16. Febr. 2015, Mo 19:30 - 21:00 Uhr,
Oldenburgisches Staatstheater
Bühnenpforte, Roonstraße

Arne Christophersen: „Ünner't Lüchtfüer"
Optionale Einführung: Mo 25. Mai 2015, 19:30 Uhr;
Vorstellung: Mo 25. Mai 2015 (Pfingsten), 20:00 Uhr
Oldenburgisches Staatstheater
Gespräch: 27. Mai 2015, Mi 19:30 - 21:00 Uhr,
Oldenburgisches Staatstheater
Bühnenpforte, Roonstraße

25 Plätze, 44 € (inkl. Eintrittskarten 22,10 €)
Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 4. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 41821

Die Arbeit der Oper

Steffi Turre / Annabelle Köhler **NEU**

Mieczyslaw Weinberg: „Der Idiot"
Optionale Einführung: So 8. März 2015, 17:30 Uhr;
Vorstellung: 8. März 2015, So 18:00 Uhr
Oldenburgisches Staatstheater
Gespräch: 9. März 2015, Mo 19:30 - 21:00 Uhr,
Oldenburgisches Staatstheater
Bühnenpforte, Roonstraße

François Adrien Boieldieu: „La dame blanche"
Optionale Einführung: Do 28. Mai 2015, 19:00 Uhr;
Vorstellung: Do 28. Mai 2015, 19:30 Uhr
Oldenburgisches Staatstheater
Gespräch: Mo 1. Juni 2015, Mo 19:30 - 21:00 Uhr
Oldenburgisches Staatstheater
Bühnenpforte, Roonstraße

25 Plätze, 54 € (inkl. Eintrittskarten 32,30 €).
Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 25. Febr. 2015
Kursnummer 15AO 41822

Die Arbeit des Balletts

Nastasja Fischer **NEU**

Antoine Jully: „Schönste aller Welten"
Optionale Einführung: Fr 20. März 2015, 19:30 Uhr;
Vorstellung: 20. März 2015, Fr 20:00 Uhr
Oldenburgisches Staatstheater
Gespräch: Mo 23. März 2015, 19:30 - 21:00 Uhr,
Oldenburgisches Staatstheater
Bühnenpforte, Roonstraße

Antoine Jully: „Mosaik in der Nacht. Jurassic Trip"
Optionale Einführung: Di 5. Mai 2015, 19:00 Uhr;
Vorstellung: Di 5. Mai 2015, 19:30 Uhr
Oldenburgisches Staatstheater
Gespräch: Di 12. Mai 2015, 19:30 - 21:00 Uhr
Oldenburgisches Staatstheater
Bühnenpforte, Roonstraße

25 Plätze, 55 € (inkl. Eintrittskarten 33,15 €)
Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 11. März 2015
Kursnummer 15AO 41823

Schulische Bildung_10

Alphabetisierung / 2. Bildungsweg / Rechtschreibung

Foto und Bilderwerk

Foto und Bilderwerk

Foto und Bilderwerk

Andrea Meyer zu Natrup
Fachberatung Integrationskurse
Telefon: 0441 92391-33
E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Achim Scholz
Fachberatung Alphabetisierung
Telefon: 0441 92391-53
E-Mail: scholz@vhs-ol.de

Anna Drosdowska
Fachberatung 2. Bildungsweg
Telefon: 0441 92391-31
E-Mail: drosdowska@vhs-ol.de

Integrationskurse mit Alphabetisierung

1.260 Unterrichtsstunden: Das ist der Gesamtumfang der Integrationskurse mit Alphabetisierung. Sie richten sich an Migranten mit dauerhaftem Aufenthaltsstatus in Deutschland. Die Berechtigung zur Teilnahme erteilen das Ausländerbüro, das Jobcenter und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, das die Integrationskurse auch fördert. Die Teilnahme ist aber auch für Selbstzahler oder Personen mit anderweitiger Förderung möglich. Inhaltlich gliedern sich die Kurse in Module mit je 100 Unterrichtsstunden. Nach 12 Modulen legen die Teilnehmenden den „Deutschtest für Zuwanderer" ab, mit dem sie die Niveau-Stufen A2 / B1 nachweisen können. Außerdem findet ein Orientierungskurs mit 60 Unterrichtsstunden statt, der ebenfalls mit einer Prüfung abschließt. Die Anmeldung ist nur nach einer **persönlichen Beratung** möglich. Durch einen Einstufungstest kann eine Zuordnung in Anfänger- oder Fortgeschrittenen-Kurse erfolgen.

Basissprachkurs
Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten, die die lateinischen Schriftzeichen als Basis für den Sprachkurs erlernen wollen.

Ellen Benz / Anne von Seggern
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 19. Jan. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
315-mal (1.260 Ustd.), 12 Plätze
Kursnummer 15AO 72104

Basissprachkurs (ab Modul 2)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 1. Dez. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
315-mal (1.260 Ustd.), 12 Tn.,
Kursnummer 14B 72106Z

Basissprachkurs (ab Modul 4)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 15. Sept. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
315-mal (1.260 Ustd.), 12 Tn.,
Kursnummer 14B 72103

Aufbaukurs B (ab Modul 8)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 20. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
315-mal (1.260 Ustd.), 12 Tn.,
Kursnummer 14A 72103

Aufbaukurs B (ab Modul 8)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 17. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
315-mal (1.260 Ustd.), 12 Tn.,
Kursnummer 14A 72107Z

Aufbaukurs C (ab Modul 11)
Mo - Fr 8:30 - 12:00, seit 9. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
315-mal (1260 Ustd), 12 Tn
Kursnummer 14B 72105

Alphabetisierung und Grundbildung

Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Intensivkurs am Vormittag
Kathleen Bleßmann / Nadine Engel
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 9. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08
100-mal (400 Ustd.), 8 Plätze,
606 € (inkl. 20 € Lehrmaterial)
Kursnummer 15AO 72210

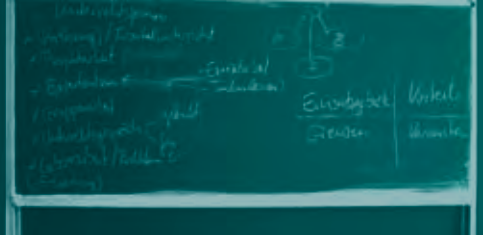
Die Volkshochschule bietet Kurse an, in denen das Lesen, Schreiben und Rechnen von Grund auf noch einmal gelernt werden kann.
Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, der Einstieg ist jederzeit möglich.
Telefonische **Auskunft, Beratung** und **Anmeldung** ist **jederzeit** möglich. Alle Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.
Unter dem Motto „Bildung muss bezahlbar bleiben" bittet der Teilnehmerrat der VHS um Spenden für die Alphabetisierungsarbeit.
IBAN DE32 2805 0100 0014 4056 25
BIC BRLADE21LZO

Lesen und Schreiben von Anfang an

Achim Scholz
Di und Do 19:30 - 21:00 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
40-mal (80 Ustd.), 8 Plätze,
128 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 72211

Gabriele Raschke
Di und Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
40-mal (80 Ustd.), 9 Plätze, 128 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 72212

Gisela Matthiessen
Di und Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08
40-mal (80 Ustd.), 8 Plätze, 128 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 72215



| Regionales Grundbildungszentrum |

Das Ministerium für Wissenschaft und Kultur fördert seit 1. April 2012 das Regionale Grundbildungszentrum (RGZ) der VHS Oldenburg.

In diesem Modellvorhaben in Niedersachsen werden vier Mikroprojekte realisiert: Family Literacy als aufsuchende Bildungsarbeit, Entwicklung der Lernsoftware Beluga, Unterstützung von Selbsthilfestrukturen der Lernenden in Alphabetisierungskursen und eine RGZ-Servicestelle. Koordinator: Achim Scholz.

Wortbildung und Rechtschreibung

Intensivkurs am Vormittag

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit größeren Schwächen in der Schriftsprache. Die Grundlagen von Wortbildung und Rechtschreibung werden erarbeitet und geübt. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin vorbereitet.

Kathleen Bleßmann
Di 8:30 - 12:00 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
21-mal (84 Ustd.), 10 Plätze, 134 € (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 15AO 72219

Offene Lernwerkstatt

Selbstgesteuert und computergestützt lernen

In der Lernwerkstatt können die Teilnehmenden ihre Kompetenzen im Lesen, Schreiben und Rechnen sowie den Umgang mit dem Computer gezielt verbessern. Das Lernen erfolgt selbst organisiert, in einer Gruppe integriert oder für sich allein und wird auf Wunsch von einer anwesenden Lernbegleiterin durch individuelle Lernberatung unterstützt. Es besteht die Möglichkeit, Lernportale und leicht lesbare Lektüre zu nutzen und Artikel für die ABC-Zeitung zu verfassen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Kathleen Bleßmann / Gisela Matthiessen
Do 16:30 - 18:00 Uhr, ab 12. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.02
19-mal (38 Ustd.), 10 Plätze, gebührenfrei
Kursnummer 15AO 72221

Gabriele Raschke
Mo 17:30 - 19:00 Uhr, ab 16. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.02
20-mal (40 Ustd.), 10 Plätze, gebührenfrei
Kursnummer 15AO 72224

Schreiben am Computer

Für Lerner aus Grundbildungskursen

Karsten Cornelius
Di 16:00 - 18:15 Uhr, ab 10. Febr. 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.02
21-mal (63 Ustd.), 8 Plätze, 101 €
Kursnummer 15AO 72222

| Lernförderung |

Das Teilhabepaket der Bundesregierung bietet Kindern und Jugendlichen u. a. eine kostenfreie Lernförderung an. Voraussetzungen sind, dass die Versetzung gefährdet ist und die Eltern unterstützende Leistungen durch das Jobcenter oder Sozialamt erhalten. Fragen Sie in der Schule Ihres Kindes nach. Auch die VHS unterstützt dieses Programm.
Informationen bekommen Sie bei
Viktor Breise | 0441 92391-19 | breise@vhs-ol.de

Rechtschreibung und Grammatik

Grundlagen der Rechtschreibung

Mehr Sicherheit für Schule und Beruf

In diesem Kurs werden zahlreiche Probleme der deutschen Rechtschreibung angesprochen und anschaulich erklärt. Auch die Zeichensetzung wird behandelt. Individuelle Probleme können mit der Kursleitung besprochen werden.

Dietmar Bräuer
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
12-mal (24 Ustd.), 12 Plätze, 73 €
Kursnummer 15AO 72610

2. Bildungsweg

Haupt- und Realschulabschlusskurse

An den Abschlussprüfungen zum Sekundarabschluss I - Haupt- oder Realschulabschluss oder zum Erweiterten Sekundarabschluss kann teilnehmen, wer die gesetzliche Schulpflicht erfüllt hat. Vorbereitungslehrgänge, die mit der Prüfung abschließen, beginnen nach den Sommerferien. Die Laufzeit beträgt ein Jahr, bzw. die Kurse enden vor den darauf folgenden Sommerferien.
Neue Vorbereitungslehrgänge beginnen nach den Sommerferien 2015.

Laufende Realschulkurse

Die Kurse haben im September 2014 begonnen und enden mit den Prüfungen im Sommer 2015.

Integrativer Vorbereitungslehrgang vormittags
Kursnummer 14B 74200L

Realschulkurs abends
Kursnummer 14B 74202L

Hochschulzugang durch Prüfung (Z-Kurse)

Vorbereitungslehrgang für die fachgebundene Hochschulzugangsprüfung

Die VHS Oldenburg führt Tages- und Abendlehrgänge zur Vorbereitung auf die Zulassungsprüfung zum Hochschul- und Fachhochschulstudium nach der neuen Prüfungsordnung durch. Abendlehrgänge beginnen jeweils im Januar / Februar, Tageslehrgänge im April. Diese Lehrgänge bereiten auf den allgemeinen Teil der Zulassungsprüfung vor, entsprechend der Verordnung über den Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung durch Prüfung. Die schriftlichen und mündlichen Prüfungen des allgemeinen Teils finden im Januar und Februar nach dem Ende der Vorbereitungslehrgänge statt. Voraussetzungen:

1. Das Abschlusszeugnis der Sekundarstufe I.
2. Eine abgeschlossene mindestens zweijährige Ausbildung in einem anerkannten oder als anerkannt geltenden Ausbildungsberuf mit anschließender zweijähriger Tätigkeit im Beruf oder eine fünfjährige hauptberufliche Tätigkeit in einem Berufsfeld, dessen Anforderungen mit denen eines Ausbildungsberufs vergleichbar sind. Das selbstständige Führen eines Haushalts mit verantwortlicher Betreuung mindestens einer erziehungs- oder pflegebedürftigen Person gilt als hauptberufliche Tätigkeit.

Barbara Siebolds / Manfred Bohlje / Marjorie Scholz
Mo - Fr 8:45 - 12:00 Uhr, ab 20. April 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
132-mal (528 Ustd.), 19 Plätze, 960 € Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 20. März 2015
Kursnummer 15AO 74350L

Laufender Z-Kurs

Der Z-Abendkurs beginnt am 26. Jan. 2015 und endet im Dez. 2015.
Kursnummer 14B 74310L

Junge VHS_11

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

10-Finger-Tastschreiben - Grundkurs

Tiefgehendes Tastatur-Schreibtraining mit MS-TEX

Ziel des Kurses ist die Erarbeitung der Felder der Tastatur und Schreibtraining. Die Ziffern und Zeichen werden am Ende des Kurses ebenfalls kurz erläutert. Das Tastenfeld wird anhand des Lernprogramms MS-TEX für Windows erarbeitet. Der Lernerfolg wird durch den Einsatz von mentalem Training nach jeder Übungseinheit unterstützt. Für Kinder ab 10 Jahren.

Staatl. gepr. Sekretärin Renate Bosse
Mi 16:30 - 18:00 Uhr, ab 4. März 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
15-mal (30 Ustd.), 12 Plätze,
129 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 65100

10-Finger-Tastschreiben - Grundkurs

Sicher und schnell auf der Tastatur schreiben lernen

In diesem Tastschreib-Kurs wird nach dem Prinzip des multisensorischen Lernens gearbeitet: Unterschiedliche Sinne werden angesprochen, um verschiedene Lerntypen gleichzeitig zu erreichen. Klar strukturierte, konzeptionell durchgliederte und abwechslungsreiche Übungen sichern den schnellen Lernerfolg. Für Kinder ab 10 Jahren.

Staatl. gepr. Lehrerin des Maschinenschreibens Gerlinde Schubert
Di 16:30 - 18:00 Uhr, ab 12. Mai 2015
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (20 Ustd.), 12 Plätze, 119 € (inkl. Lehrbuch)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 65101

Staatl. gepr. Lehrerin des Maschinenschreibens Gerlinde Schubert
17. - 21. Aug. 2015, Mo - Fr 10:00 - 11:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (10 Ustd.), 12 Plätze, 69 € (inkl. Lehrbuch)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 65102

Babysitter-Pass

Babysitten ist eine tolle Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern! Aber was tun, wenn das Baby schreit, die Hose voll ist, Spielideen fehlen oder der „Trotzkopf" sich durchsetzt? Mädchen und Jungen ab 14 können in diesem Kurs mehr erfahren über die Entwicklung und Pflege von Kindern; Spiel- und Beschäftigungsideen, Handlungshilfen in schwierigen Situationen sowie Rechte und Pflichten im Bereich Kinderbetreuung und Babysitting. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen den „Babysitter-Pass" und können in eine Vermittlungskartei der VHS aufgenommen werden.

Luisa Gialletto / Carolin Snieders
Wochenende 6. / 7. März 2015
Fr 15:30 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
13 Ustd., 15 Plätze, 47 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 65200

Pferdegerechtes Lernen für Kinder

Sicherer und fairer Umgang mit dem Pferd

Warum macht mein Pferd nicht, was ich von ihm will? Wie kann ich es ihm freundlich und gewaltfrei klarmachen? Haben Pferde Gefühle so wie wir? Wie kann ich das Pferd zu meinem Freund machen und mit ihm zusammen mehr Spaß beim Reiten haben? Auch und besonders für Kinder ist der Umgang mit dem Pferd auf der Basis von Respekt, Vertrauen und Kooperation von großer Bedeutung. In diesem Seminar werden Begrifflichkeiten aus der Ethologie kindgerecht aufbereitet und das natürliche Verhalten des Pferdes verständlich erklärt sowie der respektvolle, sichere und faire Umgang mit dem Pferd verdeutlicht. Voraussetzungen: ab 8 Jahren. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Neurowissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin Dr. Angela Kurylas
Do 3. Sept. 2015, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
4 Ustd., 12 Plätze, 20 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 65202

NEU

Inline-Skating für Kinder von 6 - 10 Jahren

Spaß und Sicherheit auf acht Rollen

Auf Skates einen Berg hinabrasen? Macht bestimmt Spaß. Doch davor solltet ihr die Grundlagen beherrschen. Die werden in diesem Kurs vermittelt - etwa richtiges Fallen, sicheres Fahren und effektives Bremsen. Darüber hinaus übt ihr auch Kurvenfahren und Richtungswechsel. Bitte mitbringen: Inline-Skates mit Rollen ohne schwarzen Abrieb, Schoner für Ellenbogen, Knie, Handgelenke und Helm.

Holger Ameling
Sa 7. und 21. März 2015, 10:00 - 12:15 Uhr
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Plätze, 30 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 65250

Holger Ameling
Sa 10:00 - 12:15 Uhr, ab 6. Juni 2015
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Plätze, 30 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 65251

Trommeln für Kinder von 6 - 11 Jahren

Gruppenrythmisches Mutmachererlebnis

Kinder lieben die Trommel wie kaum ein anderes Instrument. Und das hat gute Gründe: Beim Trommeln spüren die Kinder den eigenen Rhythmus und können sich direkt ausdrücken. Mit einer Gruppe zu trommeln, ist zudem ein wunderbares, Mut machendes Erlebnis! Die Kinder spüren die Kraft der Gemeinsamkeit. Trommeln ist auch gut für die Entwicklung: Rhythmusgefühl, Konzentrationsfähigkeit und motorische Fähigkeiten werden gefördert. Leihinstrumente sind vorhanden.

Komi Amefiohoun
Sa 10:00 - 11:30 Uhr, ab 18. April 2015
Cadillac-Kulturzentrum; Huntestr. 4a; Gartensaal
5-mal (10 Ustd.), 10 Plätze,
64 € (inkl. Kopierkosten 3 € und Leihgebühr für Instrument 5 €) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 65430

Crashkurs Realschulabschlussprüfung Englisch 2015

Gezielt üben in lockerer Atmosphäre!

Wir rufen uns die wichtigsten Dinge für die Realschul-Abschlussprüfung nochmal ins Gedächtnis, sprechen über Strategien und Techniken, üben mit prüfungstypischen Aufgaben und simulieren die Prüfung unter Originalbedingungen. Du bekommst Raum für alle Fragen, die Du noch hast. You can do it!

Marjorie Scholz
25. - 28. März 2015, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
20 Ustd., 16 Plätze, 110 € (inkl. Lehrmaterial 6 €)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 15AO 65510

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Hier haben wir für Sie eine Übersicht der Kurse erstellt, die vom 10. August bis zum 6. September stattfinden.
Die Ankündigungstexte finden Sie in den jeweiligen Fachgebieten oder auf unserer Webseite unter www.vhs-ol.de.

Sprachen

Englisch Kompakt: Refresher (B1)
Brush up your English
Mo 17. Aug. - Fr 21. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 52735B | Seite 22

Englisch Kompakt: Advanced Conversation (B2/C1) - Let´s talk!
Mo 17. Aug. - Fr 21. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 52750B | Seite 23

Französisch Kompakt: A2, Teil II - Kleingruppe
Mo 7. Sept. - Fr 11. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 53722B | Seite 26

Italienisch Kompakt: Conversazione (B1)
Mo 15. Juni - Fr 19. Juni 2015
Kursnummer 15AO 54735B | Seite 30

Spanisch Kompakt: A1, Teil I
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Mo 7. Sept. - Fr 11. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 57511B | Seite 39

Spanisch Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)
Hablemas español!
Mo 7. Sept. - Fr 11. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 57524B | Seite 39

Rhetorik

Rhetorik I und II - Wochenseminar
Überzeugend auftreten
Mo 24. Aug. - Fr 28. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 31517B | Seite 56

Rhetorik III und IV - Wochenseminar
Kompetent schwierige Gespräche führen
Mo 31. Aug. - Fr 4. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 31518B | Seite 57

Berufliche Bildung und EDV

NLP - Basiskurs - Neurolinguistisches Programmieren für Einsteiger
Mo 31. Aug. - Di 1. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 32424 | Seite 58

Neuerungen in Office 2013
Arbeiten mit Office 2013 für Umsteiger
Mo 7. Sept. - Fr 11. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 34306B | Seite 63

Excel 2013 - Grundkurs Stufe 1 und 2
ECP: Tabellenkalkulation mit Excel 2013
Mo 31. Aug. - Fr 4. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 34329B | Seite 65

Infoabend: Einblicke in die moderne Fotografie
Mo 31. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 34403 | Seite 67

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC
Wochenseminar für Einsteiger
Mo 7. Sept. - Fr 11. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 34418B | Seite 68

Einstieg in die crossmediale Produktion
Mit Photoshop, Illustrator und InDesign CC vom Bild zum E-Magazin
Mo 24. Aug. - Fr 28. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 34426B | Seite 68

Infoabend: Digitales Publishing eines E-Magazins mit Photoshop und InDesign CC
Mo 31. Aug. 2015
Seite 69

Infoabend: Seminarreihe Medienproduktion
Mo 31. Aug. 2015
Seite 69

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8
GIMP - das kostenfreie Programm
Mo 31. Aug. - Mi 2. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 34440B | Seite 71

Datenschutz und Datensicherheit
Vorbeugen ist besser als heilen
Do 20. Aug. - Do 10. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 34802 | Seite 73

Kunst und Kultur

Grundkurs: Blues Harp - Mundharmonikaspiel
So 30. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 41127 | Seite 121

Zeichnen unter freiem Himmel
Der Oldenburger Hafen
Mo 17. - Fr 21. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 41302 | Seite 123

Bildhauerei mit Natursteinen
Inspiration im Skulpturengarten
Sa 29. Aug. - So 30. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 41358 | Seite 126

Steinbildhauerei im Skulpturengarten
Inspiration und Entspannung
Sa 13. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 41360 | Seite 126

Eine keramische Alternative - Paperclay
Fr 21. Aug. - Fr 11. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 41486 | Seite 129

Schlosspark Rastede - Von nah bis ganz nah
Fotoexkursion mit Schwerpunkt Makro
Di 18. Aug. - Do 28. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 41759 | Seite 133

Junge VHS

10-Finger-Tastschreiben - Grundkurs
Sicher und schnell auf der Tastatur schreiben lernen
Mo 17. Aug. - Fr 21. Aug. 2015
Kursnummer 15AO 65102 | Seite 138

Pferdegerechtes Lernen für Kinder
Sicherer und fairer Umgang mit dem Pferd
Do 3. Sept. 2015
Kursnummer 15AO 65202 | Seite 138

Erläuterungen und Orientierung_0

Bildungsurlaub / Kompaktkurse 2015

Hinweise zum Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub ist zusätzlicher Urlaub zum Zwecke der Bildung bei gleichzeitiger Fortzahlung des Arbeitsentgelts.

Wer hat das Recht auf Bildungsurlaub?

Das Recht auf Bildungsurlaub ist in den Bundesländern unterschiedlich geregelt. In Niedersachsen gilt das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG). Laut diesem hat jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin in Niedersachsen seit dem 1. Januar 1975 das Recht auf Bildungsurlaub; seit dem 1. Januar 1991 gilt das neue Bildungsurlaubsgesetz. Dort heißt es unter anderem:

§ 2.1 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen haben einen Anspruch auf Bildungsurlaub zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen.

§ 2.2 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen sind Arbeiter, Arbeiterinnen, Angestellte sowie die zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigten.

§ 2.3 Der Anspruch auf Bildungsurlaub kann erstmals nach 6-monatigem Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses geltend gemacht werden.

§ 2.4 Der Anspruch des Arbeitnehmers, der Arbeitnehmerin auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres.

§ 2.6 Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Kalenderjahres kann noch im laufenden Kalenderjahr geltend gemacht werden. Soweit der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin zustimmt, können im laufenden Kalenderjahr auch die nicht ausgeschöpften Bildungsurlaubsansprüche der beiden Kalenderjahre unmittelbar vor dem vorangegangenen Kalenderjahr geltend gemacht werden; dies gilt jedoch nur, wenn sie gemeinsam mit den Bildungsurlaubsansprüchen des laufenden und des vorangegangenen Kalenderjahres für eine zusammenhängende Bildungsurlaubsveranstaltung geltend gemacht werden.

§ 4 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen dürfen wegen der Inanspruchnahme von Bildungsurlaub nach diesem Gesetz nicht benachteiligt werden.

§ 5 Bildungsurlaub wird vom Arbeitgeber oder von der Arbeitgeberin ohne Minderung des Arbeitsentgelts gewährt.

BU = Bildungsurlaub / Kompaktkurse

Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung für den Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin, dem Sie Ihre Entscheidung mindestens 4 Wochen vor Seminarbeginn unter Angabe des Termins und der Bildungsveranstaltung mitteilen müssen. Nach Beendigung des Seminars erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage für Ihren Arbeitgeber oder Ihre Arbeitgeberin.

An den Bildungsurlauben können alle Interessierten, auch diejenigen ohne rechtlichen Anspruch auf einen Bildungsurlaub, teilnehmen, auch z. B. Arbeitslose oder Studierende.

Sprachen

15AO 52718B	Englisch für die Reise (A1)	09. - 13.03.2015	115 €	Seite 22
15AO 52719B	Englisch Kompakt: Für die Reise (A1)	13. - 17.07.2015	125 €	Seite 22
15BO 52725B	Englisch Kompakt: Refresher (A2)	05. - 09.10.2015	125 €	Seite 22
15BO 52737B	Englisch Kompakt: A2/B1 Kleingruppe	02. - 06.11.2015	173 €	Seite 22
15AO 52733B	Englisch Kompakt: Intermediate (B1), Teil I	23. - 27.02.2015	115 €	Seite 22
15AO 52735B	Englisch Kompakt: Refresher (B1)	17. - 21.08.2015	125 €	Seite 22
15AO 52737B	Englisch Kompakt: Conversation (B2)	16. - 20.02.2015	115 €	Seite 22
15AO 52740B	Business English Kompakt: (B2) Kleingruppe	09. - 13.02.2015	165 €	Seite 23
15BO 52740B	Business English Kompakt: (B2) Kleingruppe	16. - 20.11.2015	175 €	Seite 23
15AO 52750B	Englisch Kompakt: Advanced Conversation (B2/C1) Kleingruppe	17. - 21.08.2015	175 €	Seite 23
15AO 53700B	Französisch Kompakt: (A1) Kleingruppe	09. - 13.02.2015	165 €	Seite 26
15AO 53712B	Französisch Kompakt: A1, Teil II Kleingruppe	06. - 10.07.2015	175 €	Seite 26
15AO 53720B	Französisch Kompakt: A2, Teil I Kleingruppe	02. - 06.03.2015	165 €	Seite 26
15AO 53722B	Französisch Kompakt: A2, Teil II Kleingruppe	07. - 11.09.2015	175 €	Seite 26
15AO 54717B	Italienisch Kompakt: A1, Teil I	18. - 22.05.2015	175 €	Seite 29
15BO 54718B	Italienisch Kompakt: A1, Teil II	23. - 27.11.2015	175 €	Seite 30
15AO 54722B	Italienisch Kompakt: A2, Teil I Kleingruppe	16. - 20.03.2015	165 €	Seite 30
15BO 54728B	Italienisch Kompakt: Conversazione (A2/B1) Teilzeit	09. - 13.11.2015	95 €	Seite 30
15AO 54735B	Italienisch Kompakt: Conversazione (B1) Teilzeit	15. - 19.06.2015	95 €	Seite 30
15AO 55875B	Niederländisch Kompakt (A2) Teil II Kleingruppe	09. - 13.02.2015	165 €	Seite 32
15AO 57510B	Spanisch Kompakt: A1, Teil I	20. - 24.04.2015	125 €	Seite 38
15AO 57511B	Spanisch Kompakt: A1, Teil I	07. - 11.09.2015	125 €	Seite 39
15AO 57512B	Spanisch Kompakt: A1, Teil II	13. - 17.07.2015	125 €	Seite 39
15AO 57513B	Spanisch Kompakt: A1, Teil III	09. - 13.02.2015	115 €	Seite 39
15AO 57524B	Spanisch Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)	07. - 11.09.2015	70 €	Seite 39

Berufliche Bildung

15AO 31202B	Selbst-bewusst und kompetent führen	23. - 27.03.2015	289 €	Seite 52
15BO 31202B	Selbst-bewusst und kompetent führen	16. - 20.11.2015	289 €	Seite 53
15AO 31203B	Selbstcoaching	13. - 17.07.2015	289 €	Seite 53
15BO 31203B	Selbstcoaching	25. - 29.01.2016	289 €	Seite 53
15AO 31205B	Zielmanagement	24. - 26.06.2015	159 €	Seite 53
15BO 31205B	Zielmanagement	14. - 16.10.2015	159 €	Seite 53

15AO 31206B	Zeitmanagement	03. - 05.06.2015	159 €	Seite 54
15BO 31206B	Zeitmanagement	20. - 22.01.2016	159 €	Seite 54
15AO 31300B	Erfolgreiche Geschäftskorrespondenz	25. - 27.03.2015	149 €	Seite 54
15AO 31401B	Überzeugend Präsentieren	06. - 08.05.2015	159 €	Seite 55
15BO 31401B	Überzeugend Präsentieren	28. - 30.10.2015	159 €	Seite 55
15AO 31505B	Gelassen kommunizieren	15. - 19.06.2015	289 €	Seite 55
15BO 31505B	Gelassen kommunizieren	30.11. - 04.12.2015	289 €	Seite 55
15AO 31516B	Rhetorik I und II - Wochenseminar	18. - 22.05.2015	289 €	Seite 56
15AO 31517B	Rhetorik I und II - Wochenseminar	24. - 28.08.2015	289 €	Seite 56
15BO 31517B	Rhetorik I und II - Wochenseminar	02. - 06.11.2015	289 €	Seite 56
15AO 31518B	Rhetorik III und IV - Wochenseminar	31.08. - 04.09.2015	289 €	Seite 57
15AO 31600B	Stress- und Burnout-Prävention - Wochenseminar	06. - 10.07.2015	289 €	Seite 57
15BO 31600B	Stress- und Burnout-Prävention - Wochenseminar	11. - 15.01.2016	289 €	Seite 57
15AO 31702B	Einführungsseminar in die tiergestützte Therapie	28. - 30.05.2015	199 €	Seite 57
15BO 31702B	Einführungsseminar in die tiergestützte Therapie	08. - 10.10.2015	199 €	Seite 57
15AO 33790B	Fortbildung: Chi-Therapeut (Basic)	18. - 22.05.2015	350 €	Seite 47
15AO 33795B	Fortbildung: Chi-Therapeut (Advanced)	06. - 10.07.2015	390 €	Seite 47
15AO 33796B	Fortbildung: Chi-Therapeut (Advanced)	27. - 31.07.2015	390 €	Seite 47
15BO 33795B	Fortbildung: Chi-Therapeut (Advanced)	05. - 09.10.2015	390 €	Seite 47
15AO 34215B	Computer-Grundkurs Windows 8.1	06. - 10.07.2015	219 €	Seite 62
15BO 34215B	Computer-Grundkurs Windows 8.1	12. - 16.10.2015	219 €	Seite 62
15AO 34221B	Computer-Grundkurs Windows 7	16. - 20.03.2015	219 €	Seite 63
15BO 34221B	Computer-Grundkurs Windows 7	11. - 15.01.2016	219 €	Seite 63
15AO 34305B	Neuerungen in Office 2013	29.06. - 03.07.2015	279 €	Seite 63
15AO 34306B	Neuerungen in Office 2013	07. - 11.09.2015	279 €	Seite 63
15BO 34305B	Neuerungen in Office 2013	18. - 22.01.2016	279 €	Seite 63
15AO 34315B	Word / Excel 2013 - Kompaktkurs	13. - 17.07.2015	219 €	Seite 64
15BO 34315B	Word / Excel 2013 - Kompaktkurs	25. - 29.01.2016	219 €	Seite 64
15AW 34390B	Word/Excel 2010 kompakt (in unserer Außenstelle Wardenburg)	15. - 19.06.2015	219 €	Info unter 04407 71475-0
15AO 34323B	Excel 2013 - Grundkurs Stufe 1	20. - 24.04.2015	129 €	Seite 64
15BO 34323B	Excel 2013 - Grundkurs Stufe 1	30.11. - 04.12.2015	129 €	Seite 64
15AO 34326B	Excel 2013 - Grundkurs Stufe 2	01. - 05.06.2015	129 €	Seite 64
15BO 34326B	Excel 2013 - Grundkurs Stufe 2	11. - 15.01.2016	129 €	Seite 64
15AO 34328B	Excel 2013 - Grundkurs Stufe 1 und 2	16. - 20.03.2015	219 €	Seite 65
15AO 34329B	Excel 2013 - Grundkurs Stufe 1 und 2	31.08. - 04.09.2015	219 €	Seite 65
15BO 34328B	Excel 2013 - Grundkurs Stufe 1 und 2	19. - 23.10.2015	219 €	Seite 65
15AO 34331B	PowerPoint 2013 - Kompaktkurs	24. - 26.06.2015	129 €	Seite 65
15BO 34331B	PowerPoint 2013 - Kompaktkurs	03. - 05.02.2016	129 €	Seite 65
15AO 34336B	Outlook 2013 - Grundkurs	22. - 26.06.2015	219 €	Seite 66
15BO 34336B	Outlook 2013 - Grundkurs	02. - 06.11.2015	219 €	Seite 66
15AO 34340B	Access 2013 - Grundkurs	01. - 05.06.2015	219 €	Seite 66
15BO 34340B	Access 2013 - Grundkurs	23. - 27.11.2015	219 €	Seite 66
15AO 34404B	Einblicke in die moderne Fotografie	15. - 19.06.2015	299 €	Seite 67
15BO 34404B	Einblicke in die moderne Fotografie	12. - 16.10.2015	299 €	Seite 67
15AO 34407B	Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop CC - Grundkurs	22. - 24.04.2015	179 €	Seite 67
15BO 34407B	Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop CC - Grundkurs	18. - 20.11.2015	179 €	Seite 67
15AO 34418B	Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC	07. - 11.09.2015	339 €	Seite 68
15AO 34419B	Neuerungen in der Adobe Creative Cloud	11. - 13.05.2015	199 €	Seite 68
15AO 34420B	Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CC	08. - 12.06.2015	339 €	Seite 68
15BO 34420B	Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CC	09. - 13.11.2015	339 €	Seite 68
15BO 34421B	Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CC	25. - 29.01.2016	339 €	Seite 68
15AO 34422B	„Interaktives PDF" mit InDesign CC	09. - 11.07.2015	199 €	Seite 68
15AO 34425B	Einstieg in die crossmediale Produktion	16. - 20.02.2015	399 €	Seite 68
15AO 34426B	Einstieg in die crossmediale Produktion	24. - 28.08.2015	399 €	Seite 68
16AO 34425B	Einstieg in die crossmediale Produktion	22. - 26.02.2016	399 €	Seite 69
15AO 34429B	Digitales Publishing eines E-Magazins mit Photoshop und InDesign CC	13. - 17.07.2015	399 €	Seite 69
15BO 34428B	Digitales Publishing eines E-Magazins mit Photoshop und InDesign CC	18. - 22.01.2016	399 €	Seite 69
15AO 34440B	Digitale Bildbearbeitung mit Gimp 2.8	31.08. - 02.09.2015	149 €	Seite 71
15AO 34441B	Bildbearbeitung und Layout mit GIMP 2.8 und Scribus	13. - 17.04.2015	249 €	Seite 71
15BO 34441B	Bildbearbeitung und Layout mit GIMP 2.8 und Scribus	23. - 27.11.2015	249 €	Seite 71

Gesundheit

15BO 22000B	Bleiben Sie gesund! In Beruf und Alltag - Yoga als Lebenshaltung	14. - 18.09.2015	210 €	Seite 92

Erläuterungen und Orientierung_0

Allgemeine Hinweise

Anmeldung und Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Anmeldungen

Online: www.vhs-ol.de
Per E-Mail: info@vhs-ol.de
Per Fax: 0441 92391-13
Persönlich / schriftlich: Volkshochschule Oldenburg, Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
Telefonisch: 0441 92391-50
nur mit dem Bankeinzugsverfahren

Öffnungszeiten des Kundenzentrums:

Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Do 9:00 - 18:00 Uhr

Beginn des Frühjahr- / Sommersemesters:

Montag, 9. Februar 2015

Bankverbindungen:

Landessparkasse zu Oldenburg
Konto 014 - 405 625 | BLZ 280 501 00
IBAN DE32 2805 0100 0014 4056 25
BIC BRLADE21LZO

Oldenburgische Landesbank
Konto 1164 000 000 | BLZ 280 200 50
IBAN DE67 2802 0050 1164 0000 00
BIC OLBODEH2XXX

Bitte beachten Sie:

- Gesondert benachrichtigt werden Sie nur, wenn Ihr Kurs ausfällt oder schon besetzt sein sollte. In diesem Fall übernehmen wir Ihre Anmeldung automatisch auf eine Warteliste. Bei Einrichtung eines Zusatzkurses oder wenn ein Platz frei wird, erhalten Sie Nachricht; Ihre Anmeldung wird dann vorrangig behandelt.
- Datenschutz: Ihre persönlichen Daten werden nur für dienstliche Zwecke benutzt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ermäßigungen der Kursgebühr sind nur gegen Vorlage eines Nachweises möglich.

  Hierzu wird die persönliche Anmeldung im Kundenzentrum empfohlen.
- Bitte benutzen Sie das Anmeldeformular für schriftliche Anmeldungen, einen Vordruck pro Kurs, und schreiben Sie in Druckschrift.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Achten Sie auf die Vollständigkeit Ihrer Angaben, damit Rückfragen und Zeitverluste vermieden werden.
- Anmeldebestätigung / Quittung ist der Buchungsbeleg Ihrer Bank.

Gremien der VHS e. V.

Vorstand

Franz-Josef Sickelmann, Landesbeauftragter für regionale Landesentwicklung Weser-Ems | 1. Vorsitzender
Silke Meyn, Erste Stadträtin der Stadt Oldenburg
Martina Noske
Bürgermeisterin der Gemeine Wardenburg
Udo Unger, LzO, Direktor Stabsbereich Vorstand
Dieter Boll, Regierungsvizepräsident a. D.
Ehrenvorstandsmitglied

Beirat

a) Vertreter der die VHS fördernden Körperschaften

Bernd Bischoff, Arbeit und Leben
Anne Bohlen, VHS Hatten + Wardenburg
Christiane Cordes, Stadt Oldenburg
Manfred Drieling, Freie Wähler
Dirk Heitkötter, Arbeitgeberverband
Dorothee Jürgensen, DGB Oldenburg / Ostfriesland
Jürgen Krogmann, Stadt Oldenburg
Monika Lehner, Die Linke / Piratenpartei
Frank Mayer, IHK
Bärbel Nienaber, SPD
Christian Pundt, Gemeinde Hatten
Rita Schilling, Bündnis 90 / Die Grünen
Joachim Voss, CDU
Marianne Wentzel, Gemeinde Hatten
Horst Wilms, F.D.P. / WFO

b) Vertreter der Teilnehmenden

Zur Vertretung Ihrer Interessen gibt es den Teilnehmerrat. Die Mitglieder gehören dem Beirat des Vereins Volkshochschule Oldenburg e. V. an und können so auf die Entscheidungen des Vorstandes und der VHS-Leitung Einfluss nehmen. Anregungen und Kritik nimmt der Teilnehmerrat gerne entgegen.

Rolf Spankus, 1. Vorsitzender
rolf.spankus@googlemail.com; Telefon: 0441 46914
Jürgen Bruhn, Helga Denkena, Dr. Ingeborg Gemeinhardt, Anastasia Kemm, Dieter Qualmann

c) Vertreter der Dozenten

Zur Vertretung der Interessen der Dozenten gegenüber dem Vorstand und der VHS Leitung gibt es den Dozentenrat, den Sie per E-Mail unter dozentenrat@vhs-ol.de erreichen.

Sabine Ehlts, Gesundheit, Fitness und Ernährung
Manuela Girgsdies, Sprachen
Ute Hlasek, Außenstellen Hatten+Wardenburg
Hans-Joachim Schlüter, Schulische Bildung
Anja Wockenfuß, Kunst und Kultur

Herbst- / Wintersemester 2015

Verteilung des Programmheftes und Beginn der Anmeldung: Freitag, 28. August 2015
Beginn des Semesters: Montag, 21. September 2015

Februar 2015

2	**3**	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

März 2015

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**
30	**31**					

April 2015

		1	**2**	**3**	**4**	**5**
6	**7**	**8**	**9**	**10**	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai 2015

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	**14**	**15**	16	17
18	19	20	21	22	23	**24**
25	**26**	27	28	29	30	31

Juni 2015

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juli 2015

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	**23**	**24**	**25**	**26**
27	**28**	**29**	**30**	**31**		

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Ein Vertragsverhältnis mit der VHS kommt mit den nachstehenden Anmeldearten rechtswirksam zustande. Widerrufsrechte z. B. nach § 312 d, § 355 BGB bleiben davon unberührt (siehe Widerrufsbelehrung).

Anmeldung

... zu Kursen

Anmeldungen zu den Kursen müssen vor Kursbeginn erfolgen: entweder schriftlich oder persönlich im Kundenzentrum. Bei der Anmeldung müssen die angegebenen Gebühren entrichtet werden. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von EUR 6 enthalten. Telefonische und Online-Anmeldungen sind nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich (ab 01.02.2014 SEPA-Lastschriftverfahren). Die Anmeldung kann auch durch Dritte vorgenommen werden. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren der VHS Oldenburg e. V. wird dem Teilnehmenden die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation spätestens vier Tage (bei Erstlastschriften sieben Tage) vor Fälligkeitstermin schriftlich (z. B. per E-Mail, SMS, Fax, Brief) mitgeteilt. Bitte verwenden Sie die entsprechenden Anmeldeformulare für schriftliche bzw. persönliche Anmeldung. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

... zu Lehrgängen

Bei Anmeldungen zu den Lehrgängen ist wie unter „Anmeldung zu Kursen" vorzugehen - soweit keine anderweitige Regelung getroffen ist, zusätzlich wird ein rechtsverbindlicher Lehrgangsvertrag geschlossen. Die Teilnahmegebühren sind bis spätestens zum Beginn des Lehrgangs zu zahlen. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von EUR 20 enthalten. Es kann eine Ratenzahlung vereinbart werden. Die Ratenzahlungsvereinbarung wird lehrgangsabhängig festgelegt. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme am Bankeinzugsverfahren (ab 01.02.2014 SEPA-Lastschriftverfahren).

Gebührenermäßigung

Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, die staatliche Leistungen empfangen, Studenten, Schüler und Au-pairs erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises für Kurse i. d. R. eine Ermäßigung von 20% auf die Teilnehmergebühr.
Als Nachweis gilt der Bewilligungsbescheid der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters (das Ausstellungsdatum darf nicht älter als ein halbes Jahr sein) oder der letzte Kontoauszug, aus dem der Zahlungszeitraum für Arbeitslosengeld I, II oder Sozialhilfe ersichtlich ist.

Weitere Nachweise sind der Oldenburg-Pass der Stadt Oldenburg, Ehrenamtspass, Studentenausweis (Vollzeitstudium) oder Schülerausweis (allgemeinbildende Schulen). Der Nachweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden.
In begründeten Ausnahmefällen kann die Ermäßigung auch von Personen (schriftlich) beantragt werden, die keinen dieser Nachweise besitzen. Einige Veranstaltungen (z. B. Exkursionen, Studienreisen, Lehrgänge u. a.) sind von der Gebührenermäßigung ausgenommen. Die Kostenanteile für Unterkunft und Verpflegung, Materialien, Hardware-Anteil, Lehrmittel und sonstige Sachmittel können nicht ermäßigt werden.

Rücktritt . Kündigung . Rückzahlung

... von Kursen

Abmeldungen vom Kurs müssen schriftlich erfolgen. Nach Kursbeginn ist eine Abmeldung nur aus wichtigen Gründen, krankheits- oder berufsbedingt durch Nachweis, möglich. Abmeldungen von Wochen- und Wochenendseminaren, Bildungsurlauben sowie Exkursionen müssen schriftlich bis drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Kurzfristige Abmeldungen können nur aus wichtigen Gründen, krankheits- oder berufsbedingt mit Nachweis, erfolgen. Bei der Abmeldung werden die gezahlten Kursgebühren abzüglich der in den Kursgebühren enthaltenen Verwaltungspauschale in Höhe von EUR 6 erstattet. Nicht erstattet werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Materialien, Hardwareanteil, Lehrmittel, und sonstige Sachkosten, soweit diese zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung bereits angefallen oder nicht mehr stornierbar sind. Erfolgt die Abmeldung nach Kursbeginn, werden die anteiligen Kursgebühren für bereits erbrachte Leistungen ebenfalls nicht erstattet.
Bei Studienreisen gelten besondere Bedingungen.
Die VHS hat das Recht, Dozenten mit anderen als den im Kursprogramm angegebenen Personen zu besetzen, soweit hierdurch der Inhalt des Kurses nicht beeinträchtigt wird. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht. Die VHS hat das Recht, einen Kurs abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn Dozenten ausfallen. In diesem Fall wird die Kursgebühr in voller Höhe erstattet.

... von Lehrgängen

Abmeldungen vor Beginn des Lehrgangs müssen schriftlich erfolgen. Nach Beginn des Lehrgangs kann unter Einhaltung einer Frist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden. Die Kündigung ist nur aus wichtigem Grund, krankheits- oder berufsbedingt mit Nachweis, möglich. Bei Abmeldung oder Kündigung werden die gezahlten Lehrgangsgebühren abzüglich der in den Gebühren enthaltenen Verwaltungspauschale in Höhe von EUR 20 sowie der entstandenen Beratungskosten erstattet. Nicht erstattet werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Materialkosten, Hardwareanteil, Lehrmittel und sonstige Sachmittel, soweit diese zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung bereits angefallen oder nicht mehr stornierbar sind. Erfolgt die Kündigung nach Lehrgangsbeginn, werden die Lehrgangsgebühren bis zum Zeitpunkt des Wirksamwerdens der Kündigung ebenfalls nicht erstattet. Teilnehmer, die am Unterricht nicht oder nur teilweise teilnehmen, sind grundsätzlich zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet.
Die VHS hat das Recht der außerordentlichen Kündigung ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist, wenn sich der Teilnehmer bei vereinbarter Ratenzahlung mit mehr als zwei Raten in Verzug befindet oder sonstige Vertragsverstöße vorliegen, die die Kündigung aus wichtigem Grund rechtfertigen.
Die VHS hat das Recht, Dozenten mit anderen als den im Lehrgangsprogramm angegebenen Personen zu besetzen, soweit hierdurch der Lehrgang nicht beeinträchtigt wird. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht.
Die VHS hat das Recht, einen Lehrgang abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn die Dozenten ausfallen. In diesem Fall wird die Lehrgangsgebühr in voller Höhe erstattet.

Teilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl ist auf 10 festgelegt. Abweichende Vereinbarungen sind möglich.

Teilnahmebescheinigung

Ausstellung auf Wunsch nur nach regelmäßigem Kursbesuch gegen eine Schreibgebühr von EUR 2,50 (bei der Oldenburger Gesundheitsakademie enthalten). EUR 3,50 für Bescheinigungen, die zurückliegende Semester betreffen. Die Gebühr ist im Voraus zu entrichten. Bei schriftlicher Anforderung bitte zusätzlich Rückporto (EUR 1,45) beilegen.

Unterrichtsräume

Die VHS führt ihre Veranstaltungen in eigenen Räumen und zahlreichen fremden Unterrichtsstätten durch. Wir bitten, Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln und die jeweilige Hausordnung zu beachten. In allen Unterrichtsräumen darf nicht geraucht werden.

Haftung

Die VHS haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl), die bei ihren Veranstaltungen, Kursen oder Lehrgängen entstehen.

Studienfahrten, Exkursionen und Reisen

Die VHS tritt bei Studienfahrten, Exkursionen und Reisen nur als Vermittler auf und ist nicht selbst Veranstalter. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters.

Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Oldenburg (Oldb).

Datenschutzerklärung

Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) der Bundesrepublik Deutschland. Im Folgenden unterrichten wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Erhebung und Verwendung personenbezogener Daten. Sie können eine erweiterte Unterrichtung jederzeit auf unserer Webseite abrufen.

Datenerfassung- und Nutzung

Sofern zwischen Ihnen und uns ein Vertragsverhältnis begründet, inhaltlich ausgestaltet oder geändert werden soll, erheben und verwenden wir personenbezogene Daten von Ihnen, soweit dies zu diesen Zwecken erforderlich ist. Auch Ihre für die Geschäftsabwicklung notwendigen Daten werden gespeichert und lediglich für die Kurs- und Zahlungsabwicklung im erforderlichen Umfang an von uns beauftragte Dienstleister (z. B. Banken, Reiseunternehmen u. a.) weitergegeben. Adress- und Bestelldaten werden nur für eigene Marketingzwecke erhoben und verarbeitet. Darüber hinaus sichern wir Ihnen zu, Ihre Adressdaten nicht zu Marketingzwecken an Dritte außerhalb der VHS Oldenburg weiterzugeben.

Auskunftsrecht

Sie können der Nutzung, Verarbeitung und Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten zu Marketingzwecken jederzeit durch eine formlose Mitteilung auf dem Postweg oder durch eine E-Mail an die Volkshochschule Oldenburg widersprechen. Dies gilt nicht für die zur Abwicklung Ihrer Kursanmeldung erforderlichen Daten.

Mitarbeiter

Wir haben unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die Bestimmungen des BDSG und in dem vorgeschriebenen Umfang auf die Geheimhaltung der uns im Rahmen der Geschäftsabwicklung übermittelten Daten schriftlich verpflichtet.

| Widerrufsbelehrung |

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Postversandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Der Widerruf ist zu entrichten an:
Volkshochschule Oldenburg e. V.
Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
Fax: 0441 92391-13 | E-Mail: info@vhs-ol.de

Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Webseite www.vhs-ol.de elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besonderer Hinweis

Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner - die Volkshochschule Oldenburg e. V. - mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben.

Erläuterungen und Orientierung_0

Stichwortverzeichnis

A
Access 66
Accessoires 129
Acrylmalerei 125
Adobe 67
Ahora 97
Aktionstag 8
Aktzeichnen 123
Allgemeine Geschäftsbedingungen 143
Alphabetisierung 136
Altersvorsorge 85
Android 73
Appleeinführung 62, 74
Aquarellmalerei 123
Arabisch 13
Ausgleichsgymnastik 97
Ausstellungen 119
AutoCAD 72
Autogenes Training 95

B
Babysitter-Pass 138
Basenfasten 103
Beckenbodentraining 98
Berufliche Bildung und EDV 45
Betriebssysteme 62
Bildhauerei 126
Bildungsberatungsstelle 51
Bildungsprämie 51
Bildungsurlaub 140
Blindenschrift 44
Blitzlichtfotografie 67
Blog- und Webdesign 72
Blues Harp 121
Bodyforming 97
Bogenschießen 103
Bootsführerschein 102
Börse 86
Boule spielen 100
Büroanwendungen 63
Business English 20

C
Cambridge Kurse 20
Casablanca Kino 39
Chinesisch 13
Creative Cloud 68
Crossmediale Produktion 68
Crosstraining 98

D
Dänisch 13
Deutsch als Fremdsprache 42
Deutschland in Europa 80
Digitale Bildbearbeitung 66
Digitale Fotografie 66, 131
Doppelkopf 134

E
Ebay 72, 74
EDV 61
Englisch 14
Einbürgerunstest 41
Elternunterhalt 85
Entspannung 92
Ernährung 103
Estnisch 23
Europa im Gespräch 80
Europäischer ComputerPass 61
Excel 64
Existenzgründung 52
Existenzgründungsagentur 49
Exkursionen 118, 133

F
Familie und Persönlichkeit 84
Feldenkrais 98
Finanzbuchhalter 60
Finanzbuchhaltung 57
Finnisch 23
Filme im Casablanca 39
Filzen 128
Firmenschulungen 49
Fitness 96
Fördermöglichkeiten 51
Fotobuch erstellen 132
Fotoexkursionen 133
Fotografie 66, 131
Französisch 23

G
Garten 87
Gebärdensprache 44
Gehölzschnitt 88
Genuss auf Bestellung 103
Gesundheit 90
Geschichte 82
Gesunde Ernährung 103
Gimp 71
Gitarre 121
Goldschmieden 129
Grundbildung 136

H
Häkeln 128
Hauptschulabschluss 137
Heilkräuter 88
Hochschulzugang 137
Holzbildhauerei 126
Hunde 89
Hypnose 91

I
IHK-Prüfungsvorbereitung 75
Ikebana 130
InDesign 68
Illustrator 69
Inklusionswoche 83
Immobilien und Wohnen 86
Inline Skating 102
Internet 72, 74
Inselkurse 116
Instrumente 121
Integration 83
Integrationskurse 41, 136
Integrativer Vorbereitungslehrgang 137
iPhone / iPad 73, 75
Italienisch 26

J
Japanisch 30
Jin Shin Jyutsu 90
Junge VHS 138

K
Kalligraphie 131
Kanufahren 101
Katzen 88
Kaufmännische Lehrgänge 53
Keramik 129
Klangschalenmassage 92
Klavier 121
Kochbar 113
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft 50
Kroatisch 31
Küchenchefs zu Gast 112
Kundalini-Yoga 94
Kunst- und Kulturgeschichte 120
KunstPause 120
Kunstwerkstätten 120
Kurs für Menschen mit Behinderung 83

L
Latein 31
Laufen 99
Lebendige Bibliothek 6
Lernförderung 137
Lesen und Schreiben 136
Lexware 57
Lightroom 67
Literatur 134
Lohn- und Gehalt 60

M
Makrofotografie 132
Malen 123
Massage 92
Mediengestaltung 67
Mensch und Gesellschaft 78
Motorradtour 118

N
Nähen 128
Natur und Garten 87
Neugriechisch 31
Nia 97
Niederländisch 32
NLP 58
Nordic Walking 99
Norwegisch 32

O
Objektfotografie 134
Office 2013 63
Oeins 80
Oldenburg 360 ° 80
Oldenburger Gesundheitsakademie 46
Ölmalerei 124
O. P. A. 132
Origami 131
Outlook 65

P
Patientenverfügung 85
Personalabrechnung 60
Philosophie 82
Photoshop 67
Pilates 98
Polnisch 32
Politik und Gesellschaft 33
Portraitfotografie 81
Portraitzeichnen 134
Portugiesisch 34
PowerPoint 65
ProfilPASS 76
Programmierung 72
Progressive Muskelentspannung 95
Projektbereich 76
Prüfungsvorbereitung 75

Q
Qi Gong 96

R
Raku-Keramik 129
Ratgeber und Praxis 84
Realschulabschluss 137
Rechtschreibung 54
Recht und Finanzen 85
Regionalmesse 115
Religion 82
Rhetorik 56
Russisch 34

S
Salsa 122
Saxophon 121
Schmuck 129
Schulabschlüsse 137
Schwedisch 35
Schwerpunktthema 5
Scribus 71
Sculpture Block 127
Selbstverteidigung 98
Singen 122
Skiken 102
Sommerakademie 139
Spanisch 35
Spiekeroog 115
Sprachen 11
Stand-up-Paddeln 102
Steinbildhauerei 126
Stressbewältigung 57
Stricken 127
Studieren ohne Abitur 137

T
Tafelvergnügen 104
Taijiquan 96
Tanzen 122
Tastschreiben 66, 138
Theater 135
Tiere 88
Trinkbares 114
Trommeln 138
Türkisch 39

U
Ungarisch 39

V
VHS-Ansprechpartner 2
VHS-Running Team 99
VHS-Standorte 4
Ving Tsun Kung Fu 98
Visual Basic 72

W
Wangerooge 115
Wattwanderung 100
Webdesign 72
Webinare 14, 78
Weidenflechten 131
Weinmesse 114
Windows 7 / 8.1 62, 74
Word 64

X
Xpert-Kurse 61

Y
Yoga 92

Z
Zeichnen 122
Zeitmanagement 54
Zielmanagement 53
Zugänge zur zeitgenössischen Kunst 120
Zumba 96
Zurück in den Beruf 63